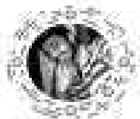
తెలుగు బాట...

రామ్ కర్రి పబ్లికేషన్స్.



రామ్ కర్రి పబ్లికేషన్స్, ... పిన్ : 533346, ... చరవాణి : 8096339900

మాడ్యూల్ -1

మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు మీరు

1.1. మానవ స్వభావం అర్థం చేసుకొందాం

పరిచయం

మానవులు ప్రతి రోజు తమ నిత్య జీవనంతో అనేక రకాలైన అనుభూతులను పొందుతాం. ఈ అనుభూతుల ద్వారా గత స్మృతులను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొంటాం తద్వారా చాలా సంతోషిస్తాం. బాధ కూడా చెందుతాం. ఉదాహరణకు చాలా కాలం తర్వాత మనం మన మిత్రుని కలిసినపుడు సంతోషానుభూతిని పొందుతాం. దీనిని విశ్లేషించినట్లైతే స్మృతి, ఆలోచన, ప్రేరణ మరియు ప్రత్యక్షం లాంటి మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియల ఫలితాలే అనుభూతిని కల్గిస్తుంది. ఈ క్రియల ఫలితం మీదనే మనం నిర్వహించే కార్యక్రమాలు మన ప్రవర్తన ఆధారపడి ఉంటుంది. మన స్మృతులు సరిగా లేనపుడు మనం పాత మిత్రున్ని సైతం గుర్తించలేము. గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి మానసికంగా ఎంతో ప్రయత్నం చేస్తాం. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియల స్వభావాన్ని అవి నిర్వహించే విధులను వివరించడం ద్వారా సంక్లిష్టమైన మానవ ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేస్తూ వారి స్వభావాలను అర్థం చేసుకోగలం.

లక్ష్యాలు

1. మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర స్వభావాన్ని వివరించగల్గుతారు.
2. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరిధిని తెలుసుకొంటారు.
3. మానవ స్వభావంలోని వివిధ అంశాలను చర్చించగలుగుతారు.

1.2. మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలు

పరిచయం

మన పరిసరాలలోని సమాచారం సేకరించడం ద్వారా, రకరకాల అంశాలను అభ్యసించడం ద్వారా, వ్యక్తులను వస్తువులను పరిశీలించడం ద్వారా వివిధ సమస్యలను ఆలోచించడం ద్వారా, పథకాలు వేసి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రేరణ చెంది ఇష్టమైన పనులు చేయడం, అయిష్టమైన వాటి నుండి వైదొలగి నిత్య జీవిత లక్ష్యాలను సాధించడానికి వివిధ కృత్యాల ద్వారా ప్రయత్నిస్తాం. ఇందులో అనేక రకాలైన మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలు కలిగి ఉంటాయి. అవి.

1. భౌతిక శారీరక కృత్యాలు 2. యాంత్రిక ప్రవర్తన 3. మానసిక ప్రక్రియలు

భాష వ్యక్తీకరణ, పరస్పరానుగత ప్రవర్తన, సమూహం-అంతర సమూహస్థాయి ప్రవర్తన.

లక్ష్యాలు

1. వ్యక్తి-పరిసరాలతో ప్రతి స్పందించడమే వ్యక్తి ప్రవర్తనగా గ్రహింపచేయడం.
2. వివిధ స్థాయిలలో మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలను వివరించగల్గునట్లు చేయడం.
3. వివిధ మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర రంగాలను అభినందింపచేయడం.
4. వ్యక్తుల మధ్య కనిపించే భేదాలకు - సామాన్యలకు కారణాలను తెలుపగలుగుతారు.

1.3. మానవ స్వభావం - భారతీయ దృక్పథం

పరిచయం

భారతీయ దృక్పథం ప్రకారం మానవులు తమ అసలు స్వభావాన్ని గుర్తించక తాత్కాలిక సంతోషాల ముసుగులో

నిజమైన అలౌకిక ఆనందానికి దూరంగా ఉండడం జరుగుతుంది. అజ్ఞానాంధకారంలో జీవిత అసలు గమ్యాన్ని చేరుకోలేక నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనుకావడం జరుగుతుంది. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించినపుడే అది మన చేతనత్వాన్ని పెంపొందిస్తుంది. అప్పుడే మన లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతాం. మన మనుగడకు సార్థకత సాధించుకొంటాం. దీనికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలను నాలుగు భారతీయ దృక్పథాల ద్వారా తెలుసుకొన వచ్చును. అవి.

1. వేదాంత 2. బౌద్ధ
3. జైన 4. సూఫి

లక్ష్యాలు

1. మానవస్వభావాన్ని భారతీయ తత్వం అర్థం చేసుకొన్న తీరును అభినందించుట.
2. మానవ స్వభావంపై వేదాంత, బౌద్ధ, మరియు సూఫి దృక్పథాల అభిప్రాయాలను వర్ణించగలుగుట.
3. భారతీయ దృక్పథాలకు మానవ సమస్యలకు గల సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకొంటారు.

1.4. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం - జీవితం

పరిచయం

నేటి మన ఆధునిక నిత్య జీవితంలోని అనేక అంశాలతో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రానికి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. కాబట్టి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేక రంగాల్లో మానవుడు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడానికి, పరిష్కరించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఉదా॥ ఆరోగ్యం, విద్య, పరిశ్రమలు, ఆటలు, కుటుంబం మరియు పరిసరాలు. ఇది మన సర్దుబాటు సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించి జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరుచుకొనుటకు దోహదం చేస్తుంది.

లక్ష్యాలు

1. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రంలో ముఖ్యమైన రంగాలను వివరించగలుగుతారు.
2. నిత్య జీవితానికి, మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలకు గల సంబంధాన్ని అభినందిస్తారు.
3. అనేక సన్నివేశాలలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అను ప్రయుక్తాలకు ఉదాహరణలిస్తారు.
4. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఆవిర్భవిస్తున్న నూతన రంగాలను పరిచయం చేసుకుంటారు.

I. **వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)**

1.1.

ప్ర.1. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరిధిలోని అంశాలను వివరిచండి?

జ. మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర పరిధిలో ముఖ్యంగా నాలుగు అంశాలు ఉన్నాయి. నాలుగు అంశాల పరిధిలో అభివృద్ధి చెందే శాస్త్రమే మన విజ్ఞాన శాస్త్రం. ఆ నాలుగు అంశాలు.

1. ప్రవర్తనను వర్ణించడం.
2. ప్రవర్తనను వివరించడం.
3. ప్రవర్తనను ఊహించడం.
4. ప్రవర్తనను మార్చడం.

ప్రవర్తనను వర్ణించడం అంటే ప్రవర్తనకు సంబంధించిన అంశాలను నమోదు చేసి తెలుపడం, వివరించడం అంటే జరిగిన సంఘటనలకు కారణాలు తెలుపుడం. ఊహించడం అంటే ముందుగా ఆ సంఘటనతో ఏమి జరుగుతుందో చెప్పడం. మార్పు అంటే ప్రవర్తనలో మనము కోరకున్న మార్పు కోరిన మార్గంలో తీసుకురావడం.

పై నాలుగు అంశాలను దృష్టియందుంచుకొని మనో విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు ప్రవర్తనలోని వివిధ అంశాలను వివరిస్తారు.

ప్ర.2. మానవ స్వభావాన్ని తెలిపే కొన్ని ప్రధానమైన మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర దృక్పథాలను తెలుపండి?

జ. మానవ స్వభావంపై వెలువర్చిన వివిధ ఆలోచనలు ఆధారంగా ముఖ్యంగా ఆరు రకాలైన దృక్పథాలు కలవు. అవి

1. జీవశాస్త్ర దృక్పథం : ఇందులో అనువంశిక కారకాలు, నాడీ వ్యవస్థ, అంతఃస్రావ్య గ్రంథులు, వ్యక్తుల ప్రవర్తనపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.
2. మనో విశ్లేషణా దృక్పథం : ఈ దృక్పథం ఫ్రాయిడ్ ప్రతిపాదించిన మనో విశ్లేషణా సిద్ధాంతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీని ప్రకారం అచేతన ప్రేరణ ద్వారా మానవ ప్రవర్తనను వివరించాడు.
3. ప్రవర్తనా దృక్పథం : ఈ దృక్పథం ప్రకారంగా మానవుని ప్రవర్తన పరిసరాలలోని పరిస్థితులు మరియు అభ్యసన వలన ప్రకారంగా మార్పులు చెందుతుంది. వాట్సన్ మరియు స్కిన్నర్ అనే ప్రవర్తనా వాదులు ఈ వాదానికి మూలం.
4. సంజ్ఞాత్మ దృక్పథం : ఈ దృక్పథం ప్రకారము మానవ స్వభావం వ్యక్తి సమాచార విశ్లేషణా విధానము పై ఆధారపడి ఉంటుంది.
5. మానవతా దృక్పథం : మానవ స్వభావం హేతుబద్ధంగా, సేవా దృక్పథంగా, దాతృత్వం కలిగి ఉంటుందని ఈ దృక్పథం భావిస్తుంది.
6. సాంఘిక సాంస్కృతిక దృక్పథం : దీని ప్రకారంగా మానవుని ప్రవర్తన వారి దైనందిన అనుభవాలు, సాంఘిక, సాంస్కృతిక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1.2.

ప్ర.3. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలను ఉదాహరణలతో వివరించండి?

జ. మానవ ప్రవర్తన అతడు చేపట్టే కార్యక్రమాల స్వభావం, క్లిష్టత, కార్యనిర్వహణకు పట్టే కాలాన్ని బట్టి మారుతుంది. వ్యక్తి చేసే అనేక కృత్యాలు అనేక అంశాలకు సంబంధించి ఉంటాయి. వీటిని ఆధారంగా చేసుకొని ముఖ్యంగా ఆరు రకాలైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలు కలవు. అవి.

1. భౌతిక శారీరాత్మక కృత్యాలు : శరీరం రకరకాల పనులను నిర్వర్తిస్తూ ఉంటుంది. మనం మన విధులను / పనులను సక్రమంగా నిర్వర్తించాలంటే శరీరంలోని అవయవాలన్ని సరిగ్గా పని చేయాలి. మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ, జీర్ణ, విసర్జన క్రియలు మొదలగువాటి పని తీరుపై ప్రవర్తన ఆధారపడి ఉంటుంది.
2. యాంత్రిక ప్రవర్తన : చాలక కృత్యాలు ద్వారా మౌఖిక ప్రతిస్పందనల ద్వారా మానవ ప్రవర్తన బహిర్గతమౌతుంది. ఉదా : నడిచేటప్పుడు, పరుగెత్తేప్పుడు, కూర్చునప్పుడు చదువుకునేప్పుడు.
3. మానసిక ప్రక్రియ : మనం ఏరకమైన కృత్యాన్ని చేపట్టినా మనకు తెలియకుండానే అనేక మానసిక ప్రక్రియలను వినియోగించుకొంటారు. ఉదా: ఆలోచించడం, గుర్తు తెచ్చుకోవడం, సమస్యను పరిష్కరించడం, వివేచన మొదలయినవి.
4. భాషా వ్యక్తీకరణ: భాష ద్వారా, హావభావాల ద్వారా మన భావాలను, ఇష్టాలను ఇతరులకు తెలియజేస్తాం. మానవ సంబంధాలను ప్రభావితం చేసే వాటిలో సరైన భాష వ్యక్తీకరణ చాలా ముఖ్యం.
5. పరస్పరానుగత ప్రవర్తన : మనం మన పరిసరాలలోని మనము ఇష్టపడే వ్యక్తులతో ప్రతి చర్యలు జరుపుతూ మన లక్ష్యాలను సాధించుకుంటాం. అలాగే మనము ఇష్టపడని వారిపట్ల వ్యతిరేక వైఖరి ఏర్పరచుకొంటాం.
6. సమూహం – అంతర సమూహస్థాయి ప్రవర్తన : మనం సమూహంలో జీవిస్తాం. సమూహంలో పాల్గొనడం వల్ల సామాజిక జీవనం అలవడుతుంది. ఇది కుటుంబంతో మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత పాఠశాల, ఇరుగు, పొరుగు, వృత్తి సమూహాలు, సంస్థలు మొదలైన సాంఘీకరణ అనేక అంశాల ద్వారా వ్యక్తం అవుతుంది.

ప్ర.4. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియ పద్ధతులను వివరించండి?

జ. మానవ ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయడానికి మనో విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు అనేక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పద్ధతులను అవలంభిస్తున్నారు. వాటిలో ప్రధానమైనవి మూడు పద్ధతులు కలవు అవి.

1. అనుభవాత్మక విధానం : ఈ విధానంలో అనుభవాలను పొందేది, అనుభవాలను వ్యక్తీకరించేది వ్యక్తులే. ఇందులో వ్యక్తి తనకు అనుకూలమైన అంశాలను మాత్రమే బహిర్గత పరిచి అననుకూల అంశాలను దాచుకోవచ్చు. దీని ద్వారా స్మృతి, ప్రత్యక్ష ఆలోచన వంటి ప్రక్రియలను అధ్యయనం చేయవచ్చు.
2. పరిశీలనా విధానం : పరిశీలన అనగా జరుగుతున్న సంఘటలను ప్రత్యక్షంగా చూసి వివరాలను నమోదు చేయడం. పరిశీలన రెండు రకాలు:
   1. సంచరిత పరిశీలన : ఇందులో పరిశీలకుడు సమూహంలో ఒక సభ్యుడిగా ఉండి సమూహంలోని ఇతర వ్యక్తుల ప్రవర్తనను పరిశీలిస్తాడు. ఉదా: పిల్లలో ఒకడిగా ఆడుతూనే పిల్లలను పరిశీలించుట.
   2. అసంచరిత పరిశీలన : అసంచరిత పరిశీలనలో పరిశీలకుడు బయటనుండే సమూహలను పరిశీలిస్తాడు. ఉదా: దూరంగా ఉండి ఆటాలాడే పిల్లలను పరిశీలించుట.
3. ప్రయోగ విధానం : ఒక విషయాన్ని జాగ్రత్తగా, నియంత్రించిన పరిస్థితిలో ఏమౌతుందో లేక ఏమి జరుగుతుందో అని విశ్లేషణ పూర్వకంగా వర్ణించడాన్ని ప్రయోగం అందురు. ప్రయోగమనేది అత్యంత శాస్త్రీయమైనది. మరియు విశ్వసనీయమైనది. పరిశోధకుడు ఏదైనా ఒక సమస్యను పరిశోధనాంశంగా గుర్తించడం, గుర్తించబడిన పరిశోధనాంశం / సమస్య ఆధారంగా ఒక పరికల్పనను చేయడం తరువాత ప్రయోగ నిర్వహణకు ప్రణాళికను తయారు చేయాలి. పరిశోధకుడు రెండు సమూహలను ఏర్పరచి ఒక సమూహన్ని ప్రయోగ సమూహంగాను మరొక దానిని నియంత్రణా సమూహంగాను ఉపయోగించవచ్చు

ఉదా:

ప్రయోగ సమూహం	బహుమతి	అభ్యసనం
నియంత్రిత సమూహం	బహుమతి లేకుండుట	అభ్యసనం

ప్రయోగ సమూహంలోని విద్యార్థులు అభ్యసనం, నియంత్రిత సమూహంలోని విద్యార్థుల అభ్యసనం కన్నా మెరుగుగా ఉన్నటైతే బహుమతి అభ్యసనము పెంపొందిస్తుందని తెలుస్తుంది.

1.3

ప్ర.5. జైన దృష్ట్యానుసారం ఆత్మభావాన్ని తెలిపి దాని నిజ స్వభావాన్ని గ్రహించడాన్ని నిరోధించే ఆటంకాల గురించి వివరించండి?

జ.
1. ప్రతి వ్యక్తి ఒక జీవం లేదా సజీవ చేతనా పదార్థం. దీనినే ఆత్మ అని పిలుస్తాం.
2. ఆత్మ స్వతస్సిద్ధంగా పరిపూర్ణమైనది. ఇది తనలో అనంతమైన సమర్ధతను కలిగి ఉంటుంది.
3. అనంతమైన జ్ఞానం, విశ్వాసం, శక్తి, పరమానందం, ఇలా అన్నింటిని ఆత్మ సాధిస్తుంది.
4. ఆత్మ అనునది సచ్చిదానంద స్వరూపం, ఇదే దాని నిజ స్వభావం, ఆత్మ అంటనే 'నేను'.
5. 'నేను'ను తెలుసుకోలేక పోవడం వలనే మనము నిజమైన ఆనందానికి దూరమై ఆత్మను వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తున్నాం. నిజమైన ఆత్మ స్వభావాన్ని తెలుసుకోకపోవడానికి ఆత్మను నిరోధించే అనేక అటంకాలు కలవు.
   ఉదా॥ వ్యక్తుల పట్ల మనం ఏర్పరచుకొనే అనుబంధాలు, వస్తువుల పట్ల ఆకర్షణ, రకరకాల వాంఛలు.
   అంతే కాకుండా ఆత్మను, కోపం, గర్వం, మోహావేశం, అత్యాశలకు లొంగేలా చేసి దాని నిజ స్వభావాన్ని

తెలుసుకోలేకుండా నిరోధిస్తుంది.

అందుకే ఆత్మ నిజ స్వభావాన్ని గ్రహించాలంటే ఇలాంటి కాంక్షలు, వాంఛలు దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేసి యోగ, ధ్యాన పద్ధతుల ద్వారా ఆత్మ నిజస్వభావాన్ని తెలుసుకొని అలౌకిక ఆనందానుభూతిని పొందాలి.

1.3.

ప్ర.6. ఉపనిషత్తుల వేదాంతం ఆధారంగా మానవ స్వభావంపై భారతీయ దృక్పథాన్ని వివరించండి?

జ. భారతీయ దృక్పథంలో అతి ముఖ్యమైన అంశం వ్యక్తి తనలోని తనని దర్శించేటట్లు చేయడం మరియు వాస్తవం యొక్క స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం. మనం మనలోని 'నేను'ను సరిగా అర్థం చేసుకోలేకపోవడం వలన నిజమైన ప్రేమను పొందలేక పోతున్నాము. మనం అనుభవిస్తున్న సర్వబాధలకు మూల కారణం, వ్యకుతల పట్ల మనం ఏర్పరచుకొనే అనుబంధాలు, ఇష్టాయిష్టాలు, వస్తువుల పట్ల, దుస్తుల పట్ల మనకుండే ఆకర్షణ, ఇవన్నీ మనకు తాత్కాలిక ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. ఉపనిషత్తుల నుండి ఉద్భవించిన వేదాంతాభిప్రాయం ప్రకారం "బ్రహ్మన్" అనేది వాస్తవంగా గుర్తించారు. ప్రపంచంలో బ్రహ్మన్ సర్వవ్యాప్తమైనది. ఇది చేతనత్వానికి సంబంధించిన అంశం బ్రహ్మన్ లేదా నేను అనేది శరీరానికి కేంద్రంలో ఉంటుంది. వేదాంతాభిప్రాయం ప్రకారం మానవస్వభావాన్ని "సచ్చిదానం"గా తెలిపినారు. ఈ విషయాన్ని మూడు పదాల ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు. సత్, చిత్తు, మరియు ఆనంద్. సత్ అంటే మనుగడ, చిత్ అంటే చేతనత్వం, ఆనంద్ అంటే అలౌకికానందం. సృష్టి మనుగడ వెనుక మానవులతోసహా బ్రహ్మన్ ఉంటుంది. ఇదే మన చేతనానికి, ఆనందానికి మూలం.

వేదాంతం యొక్క ముఖ్య లక్ష్యం కొన్ని సక్రమమార్గాల ద్వారా అజ్ఞానం నుండి వ్యక్తులను బయటకు తీసుకొని వచ్చి విముక్తిని కలుగుజేయడం. దీనినే మోక్షం అందురు. దీనియందు వ్యక్తి తన లోపాలను గుర్తించడం, బోధనతో, ధ్యానంతో బాహ్య పరిసరాలలోని అంతరాలను తొలగించడం ద్వారా వ్యక్తి తనలో మార్పులను పొందగలడు. దీని వలన వ్యక్తి ఆత్మ సాక్ష్యాత్కారం పొందగలడు. అప్పుడు వ్యక్తి వాస్తవాన్ని గ్రహించగలుగుతాడని ఉపనిషత్తులు, వేదాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

1.4

ప్ర.7. ముఖ్యమైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర విభాగాల గురించి వివరించండి?

జ. వ్యక్తి జీవన ప్రమాణాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడంలో భాగంగా, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనేక రంగాలకు విస్తరించబడి అనేక విభాగాలైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రాలుగా ఏర్పడినది. అందులో ముఖ్యమైనవి.

1. శరీర ధర్మ మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం: ఇది జీవి యొక్క శరీర అంతర్నిర్మాణం మరియు విధుల ఆధారంగా ప్రవర్తనను వివరిస్తుంది. ప్రవర్తన అనేది శరీరంలోని వివిధ అవయవాల సమన్వయం ద్వారా వ్యక్తం చేయబడును. ప్రవర్తనా నియంత్రణలో ముఖ్యంగా నాడీ వ్యవస్థ, అంత:స్రావ గ్రంథుల ప్రభావము ఎంతగానో ఉంటుంది. శరీర ధర్మ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం, మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలైన అభ్యసనం, స్మృతి ప్రత్యక్షం, చేతనత్వాలపై అధ్యయనం చేస్తుంది.
2. సంజ్ఞానాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం : ఇది మన అంతర్గత బహిర్గత పరిసరాల నుండి వచ్చు సమాచారం గ్రహించుట దానిని విశ్లేషణ చేయుట మరియు వాటికి అనుగుణంగా ప్రవర్తన ఉందో లేదో అధ్యయనం చేస్తుంది. స్మృతి, ఆలోచన, సమస్య పరిష్కారం ఈ విభాగానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన అంశాలు.
3. వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞానం : మానవుడు జన్మించినప్పటి నుండి చనిపోయే వరకు వివిధ దశలలో అతనిలో పెరుగుదల అభివృద్ధి ఎలా చోటు చేసుకొంటాయో ఈ విభాగం వివరిస్తుంది. వృత్తిలో కనిపించే శారీరక, సాంఘిక, ఉద్వేగ, సంజ్ఞానాత్మక వికాసాలలో వచ్చే మార్పులను ఇది పరిశోధిస్తుంది.

4. సామాజిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం : వ్యక్తి తన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులలో రకరకాలుగా ప్రతి స్పందిస్తూ ఉంటాడు. ఈ ప్రతిస్పందనల ప్రభావం వ్యక్తుల ప్రవర్తనపై ఎలా ఉంటుందో ఈ విభాగం పరిశీలిస్తుంది.

ప్ర.8. వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం, సామాజిక మనో విజ్ఞాన శాస్త్రంలో ముఖ్య అంశాలను వివరించండి?

జ. వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనునది వ్యక్తి జన్మించినప్పటి నుండి చనిపోయే వరకు అతనిలో పెరుగుదల అభివృద్ధి ఎలా చోటు చేసుకొంటాయో వివరిస్తుంది. అలాగే వివిధ దశలలో వ్యక్తిలో కనిపించే శారీరక, సాంఘిక, ఉద్వేగ, సంజ్ఞానాత్మక వికాసాలలో వచ్చే మార్పులను ఇది పరిశోధిస్తుంది. ఈ మార్పులకు కారణాలైన పరిసరాలు, అనువంశికత, సాంఘిక సాంస్కృతిక అంశాల ప్రభావాన్ని కూడా పరిశీలిస్తుంది. మరియు సూచనలు ఇస్తుంది.

సామాజిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఒక భాగంగా పరిగణించినప్పటికి, ఇది ప్రత్యేకంగా వ్యక్తుల మధ్యగల పరస్పర సంబంధాలను, వాటి ప్రభావాలను అన్ని దశలలో అధ్యయనం చేస్తుంది. వ్యక్తుల వైఖరులను, అభిప్రాయాలను, ఇతర సమూహాలతో సంబంధాలను, సమూహ ప్రవర్తనను, వ్యక్తులు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనే విధానంను కూడా శాస్త్రం అధ్యయనం చేస్తుంది. అదే విధంగా సామాజిక వికాసం దెబ్బతినడానికి కారణాలను మరియు సామాజిక వికాసాభివృద్ధికి తగిన సూచనలను ఇస్తుంది. అనుకువ, నమ్మకం, అనువర్తనం ద్వారా వ్యక్తులు ఇతరుల ప్రవర్తనకు ప్రభావితం చేస్తారని ఈ శాస్త్రం చెబుతుంది. అలాగే రకరకాల సామాజిక సంబంధాల ప్రభావాలను పరిశోధించి పరిశోధనాంశాలను వివరిస్తుంది.

ప్ర.9. నిత్యజీవితంలో మనోవిజ్ఞాన అను ప్రయుక్త అంశాలను ఎలా ఉపయోగించుకోగలవు?

జ. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం జీవితంలో అన్ని అంశాలలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. జీవితంలో అన్ని అంశాలను ఇది వ్యాపించి వ్యక్తి వికాసానికి తోడ్పడడమే కాకుండా, వ్యక్తి అర్థవంతంగా జీవించడానికి దోహదపడుతుంది. మానవుడు సమాజంలో ఒక భాగం సమాజములోని సభ్యులందరితో సంబంధాలను పెంపొందించుకొంటేనే ఆ సమాజములో తాను మన గలుగుతాడు. ఈ విషయంలో సాంఘిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం నియమాలు, సూత్రాలు, పద్ధతులు నిజ జీవితంలో పాటించండం ద్వారా మన వైఖరులను మార్చుకోవడం, సమూహాల మధ్య వివక్షతను తగ్గించుటకు, సామూహిక గతిశీలతను అర్థం చేసుకొని సరైన సాంఘిక జీవనం కొనసాగించగలము. అదే విధముగా మన జీవితంలో అనేక సమస్యలను పరిష్కరించలేక పోవడం, మనం ఎంచుకొన్న గమ్యాన్ని సాధించలేక పోవడం జరుగుతుంది. అప్పుడు మనం కుంతానానికి లోనైతాం. ఇలాంటి సమస్యలకు మంత్రణ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మనకు పరిష్కార మార్గాలను చూపించి మన ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పెంపొందించుటకు సహాయ పడగలదు. అలాగే వికాస మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అధ్యయనం ద్వారా మన జీవితంలోని వివిధ దశలలో జరిగే వికాసాన్ని, సవాళ్ళను అర్థం చేసుకొని అవసరాలకు తగిన విధంగా మన ప్రవర్తనను మార్చుకోగలము. విద్య ఆరోగ్యం, పరిశ్రమలు, ఆటలు, కుటుంబం, న్యాయం మరియు పరిశ్రమలలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడానికి పరిష్కరించడానికి కూడా సంబంధిత అంశాలు ఎంతగానో ఉపయోగించుకోగలం.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1.1.

ప్ర : విజ్ఞాన శాస్త్రం లాగ మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర గమ్యాలు ఏవి?

జ: 1. విజ్ఞాన శాస్త్రం లాగ మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా శాస్త్రీయమైన విషయాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తుంది.

2. మానవ ప్రవర్తనకు సంబంధించి రూపొందించిన వివిధ నియమాలు, సిద్ధాంతాలను వ్యక్తి తమ సమస్యల పరిష్కారానికి ఉపయోగపడేలాగా చేస్తుంది.

3. శాస్త్రవేత్తల మాదిరిగానే మనో విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు కూడా మానవ ప్రవర్తనలో క్రమబద్దీకరించబడిన అంశాలను పరిశీలించి, సమాచారాన్ని నమోదు చేసి అందుబాటులోకి తెస్తారు.
4. విజ్ఞాన శాస్త్రంలాగ మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర నియమాలను, సిద్ధాంతాలను మనిషి జీవితానికి సంబంధించిన వేరు వేరు రంగాలలో అనుప్రయుక్తం చేస్తాడు.

ప్ర.1. మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రధాన ఉద్దేశ్యాలను తెలుపండి?

జ: మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రధాన ఉద్దేశ్యాలలో ముఖ్యమైనవి.

1. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం మానవుల ప్రవర్తనను, పరిసరములతో తన చర్యలను ప్రతి చర్యలను శాస్త్రీయ పద్ధతిలో అధ్యయనం చేయడం.
2. మానవ స్వభావాన్ని మెదడు, మనస్సు మరియు ప్రవర్తనల దృష్ట్యా అర్ధం చేసుకోవడం.
3. మానవ ప్రవర్తనకు సంబంధించి రూపొందించి వివిధ నియమాలు, సిద్ధాంతాలను వ్యక్తి తమ సమస్యలు పరిష్కారించు కోవడానికి ఉపయోగించుకొనేలా చేయడం.

ప్ర.2. మానవ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే మౌళిక మానసిక ప్రక్రియలు ఎన్ని రకములు? అవి ఏవి?

జ. మౌళిక మానసిక ప్రక్రియలు ముఖ్యంగా 8 రకాలుగా గలవు. అవి.

1. జీవశాస్త్ర ప్రక్రియలు
2. సంవేదన – ప్రత్యకాత్మక ప్రక్రియలు
3. అభ్యసనం – సంజ్ఞానాత్మక ప్రక్రియలు
4. అభివృద్ధి కారక ప్రక్రియలు
5. ప్రేరణాత్మక ప్రక్రియలు
6. వైయుక్తిక భేదాలు
7. సాంఘిక ప్రక్రియలు
8. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అను ప్రయుక్తాలు

ప్ర.3. అనుపయుక్త మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం అనగా నేమి? అందులో గల విభాగాలను తెలుపండి?

జ. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర సిద్ధాంతాలను, నియామాలను, మనిషి జీవింతంలోని వేరు వేరు రంగాలలో వినియోగించుకోవడాన్ని అనుప్రయుక్త మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం అందురు. ఇందులో ముఖ్యమైన విభాగాలు.

1. వికాసాత్మక మనో విజ్ఞానం
2. సంజ్ఞానాత్మక మనోవిజ్ఞానం
3. సాంఘిక మనో విజ్ఞానం
4. శరీర ధర్మ మనో విజ్ఞానం
5. మంత్రణ మనో విజ్ఞానం.

ప్ర.4. అభ్యసనం - సంజ్ఞానాత్మిక ప్రక్రియ గురించి తెలుపండి?

జ. మన అనుభవాలే మన ప్రవర్తనా మార్పులకు కారణాలు. మనం అభ్యసించగలం అభ్యసించిన దానిని నిలుపుకోగలం. అభ్యసనం మనల్ని ఆలోచింపజేస్తుంది. సమస్యా పరిష్కారంలో తోడ్పడుతుంది. బాషానైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తుంది. మరియు భావాల వ్యక్తీకరణకు తోడ్పడుతుంది.

ప్ర.5. 'హోలిస్టిక్ పర్సన్' భావనను వివరించండి?

జ. మానవుడు జీవ యంత్రం కాదు. అతడు విలువలకు కట్టుబడి అర్ధవంతంగా ప్రవర్తించడానికి, జీవించడానికి ప్రయత్నం

చేస్తాడు. అందుకే " ఏ హోలిస్టిక్ పర్సన్ ఈజ్ ఎ బ్యాలన్స్‌డ్ పర్సన్ " అంటారు. అతను క్రమశిక్షణలో తన బాధ్యతలను నిరవర్తిస్తాడు. వ్యక్తి శారీరక, మానసిక స్థాయిలో ఒక దానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఒక దానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయని గుర్తిస్తాడు. వీరు మన సాంప్రదాయాల ప్రకారంగా జీవిస్తారు.

1.2

ప్ర.6. ఏవేని నాలుగు మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర పరికరాలను తెలుపండి?

జ. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అధ్యయనంలో ముఖ్యంగా 4 పరికరాలను విధానాలను విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. అవి

1. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరీక్షలు : ఉదా: సహజ సామర్థ్య మరియు మూర్తిమత్వ పరీక్షలు
2. ప్రశ్నావళి : ప్రత్యేకంగా ఎంపిక చేయబడిన అంశాలను / ప్రశ్నావళిని వ్యక్తికి ఇచ్చి స్వేచ్ఛా పూరిత లేదా నిర్ధారిత జవాబును పొందుట.
3. పరిపృచ్ఛ : వ్యక్తితో ముఖాముఖి మాట్లాడి లేదా ప్రశ్నించి కావలసిన సమాచారాన్ని సేకరించుట.
4. నిర్ధారణామాపనులు : సహజ సామర్థ్యాలను మాపనా చేయుటకు వీటిని విరివిగా ఉపయోగిస్తారు.

ప్ర.7. ప్రక్రియ అనగానేమి. మనోవిజ్ఞాన ప్రక్రియలకు సంబంధించి ఉదాహరణలు ఇవ్వండి.

జ: ప్రక్రియ అనేది భౌతికంగా ఉండేది కాదు. మరియు ఇది స్తబ్ధంగా కూడా ఉండదు. ప్రక్రియలు అనేవి మార్పులకు పరివర్తనకు లోబడి ఉండునవి. ప్రతి ప్రక్రియలో తప్పనిసరిగా ఇతర ప్రక్రియలు ఇమిడి ఉంటాయి. మానవుడు పరిసరం పరస్పరం ప్రతి చర్యలు జరపడం వలన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలు వికసిస్తాయి. ఉదా: మనం ఒక వ్యక్తి మాట్లాడినప్పుడు మనం అతన్నే చూస్తాం. ప్రత్యేక అంశాలను అతనితో ప్రస్తావించినప్పుడు మనస్మృతిని వినియోగిస్తాం. ఆ తర్వాత అతని పట్ల ప్రేమ అనురాగం కలుగుతుంది. మరియు అతనితో సహచర్యం కొనసాగించాలని ప్రేరణ కలుగుతుంది.

సంవేదన, ప్రత్యక్షం, అభ్యసన, స్మృతి, ఆలాపన, ప్రేరణ మరియు ఉద్వేగం వీటన్నింటిని ముఖ్యమైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలుగా చెప్పవచ్చు.

ప్ర.8. వేదాంత ప్రకారంగా మానవుడు ఐదు కోశాలతో కప్పబడి ఉంటాడు. వాటిని ఉదాహరిచండి?

జ. వేదాంతం ప్రకారం మానవుడు 5 కోశాలతో కప్పబడి ఉంటాడు. అవి

1. అన్నమాయ కోశం : ఇది బహిర్గతంగా ఉండే కోశం. ఇది శరీరానికి సంబంధించినది. మరియు నిజము కానది.
2. ప్రాణమయ కోశం : ఇది శ్వాసక్రియకు, శరీర అంగాలు నిర్వహించే ఇతర ప్రక్రియలకు సంబంధించినది.
3. వినోమయ కోశం : ఇది జ్ఞానేంద్రియ కార్యకలాపాలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇది మనలోని 'నేను' దర్శించుటకు తోడ్పడును.
4. విజ్ఞానమయ కోశం: ఇది మానవుని తెలివి తేటలకు, ఆలోచనలకు, వివేచనకు సంబంధించినది.
5. ఆనందమయ కోశం : ఇది అలౌకికానందం కలుగుజేసే నేను లేదా బ్రహ్మన్‌ను గుర్తించే స్థానం.

1.2.

ప్ర.9. ప్రయోగం అనగానేమి? దానిలో గల సోపానాలను తెలుపండి

జ. ఒక విషయాన్ని జాగ్రత్తగా, నియంత్రించిన పరిస్థితిలో ఏమౌతుందో లేక ఏమి జరుగుతుంది అని విశ్లేషణా పూర్వకంగా వర్ణించడమే ప్రయోగం. ఇందులో గల సోపానాలు.

1. పరశోధనాంశాన్ని గుర్తించుట.
2. పరికల్పనను చేయడం

3. ప్రయోగ ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవడం.
4. ప్రయోగ మరియు నియంత్రిత సమూహాలను ఎన్నుకోవడం.
5. ప్రయోగ సమూహంపై పరతంత్ర చరాన్ని ఉపయోగించడం.
6. నియంత్రిత సమూహాలపై పరతంత్రచర ప్రభావం లేకుండా నియంత్రించడం.
7. రెండు సమూహాల నిష్పాదన కొలిచి పరికల్పనతో పోల్చడం.
8. సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం.

1.3.

ప్ర.10. సూఫిజం ప్రధాన గమ్యం గురించి వర్ణించండి? సూఫి బోధనలు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి?

జ.
1. భగవంతునికి చెందిన ప్రత్యక్ష అనుభవం పొందడంలో చిట్టచివరి సత్యాన్ని చేరుకోవడమే సూఫిజం ప్రధాన గమ్యం.
2. అదే విధంగా సూఫిజం ఆచరించడం వలన ఆత్మసాక్షాత్కారం ద్వారా మన యదార్థ ఉనికిని కూడా తెలుసుకోవడమే ముఖ్యం.
3. జ్ఞాన, భక్తి, ప్రేమ మార్గంగా సూఫిజం వ్యక్తులను గమ్యం వైపు తీసుకొని వెలుతాయి.
4. సూఫి బోధనలు ప్రవక్తలు, గురువులు, దేవదూతల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి.
5. జీవితంలో ఏది ముఖ్యమైనది. సంపూర్ణ మానవులుగా మారడంలో వ్యక్తులకు ఎలా సహాయపడాలి. ఒకరు తన నిజ స్వభావాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి అన్న విషయాలు గురువులు బోధిస్తారు. అలాగే స్వీయ అవగాహనకు తోడ్పడే జ్ఞానాన్ని అందజేస్తారు.

ప్ర.11. సూఫిజం ముఖ్య సూత్రాలను వివరించండి?

జ. సూఫిజంలో ప్రధానంగా 4 ముఖ్య సూత్రాలు గలవు. అవి
1. భగవంతుడిని / సత్యాన్ని చేరడానికి అనేక మార్గాలు ఉంటాయి. అన్ని మార్గాలు, అహం, పరివర్తనలో సృష్టికి సేవలందిస్తాయి.
2. ప్రతి ఒక్కరు న్యాయంగా ఉంటేనే ఇతరులతో సామరస్యంగా జీవించగలరు. అలాగే స్వార్ధపరత్వం, దురంహకారాన్ని తగ్గించుకోవాలి.
3. ప్రతి వ్యక్తి ప్రేమమార్గాన్ని కలిగి ఉండాలి.
4. ప్రధాన సత్యమే ఆత్మజ్ఞానం, దైవజ్ఞానం.

ప్ర.12. జైన దృక్పథం ప్రకారం ఆత్మ భావాన్ని తెలుపండి?

జ. జైన దృక్పథం ప్రకారం ఆత్మ అనునది వ్యక్తిలోని ప్రాణం / జీవం లేదా సజీవ చేతనా పదార్థము. ఇది స్వతసిద్ధంగా పరిపూర్ణమైనది. ఇది అనంత సమర్ధతను, అనంత జ్ఞానాన్ని, అనంత విశ్వాసాన్ని, అనంత శక్తిని, మరియు అనంత పరిమానందాన్ని సాధించగలిగేది. కాని వాంఛలు, కోపం, గర్వం, మహావేశం, అత్యాశ మొదలగునవి ఆ అనంత శక్తులను ఆత్మ పొందకుండా నిరోధిస్తాయి. మరియు ఆత్మను వ్యాధిగ్రస్థం చేసి సహజ శక్తులను క్షీణింపచేస్తాయి.

ప్ర.13. ఆత్మ దాని నిజ స్వభావాన్ని గ్రహించడాన్ని నిరోధించే కాంక్షల గురించి వివరించండి?

జ. జైన దృక్పథం ప్రకారం శారీర సృష్టిలో ప్రధాన మార్గదర్శక శక్తికి ఆత్మ యొక్క కాంక్ష (బలీయమైన కోరిక)నే కర్మ ఆధారంగా తగిన శరీరాన్ని ప్రతి ఆత్మ ఆర్జిస్తుంది. అంటే పూర్వజన్మ ఫలితమే కర్మ అని చెప్తుతుంది. పూర్వజన్మలో కలిగిన వాంఛలు, కోరికలు, ఆత్మకు పదార్థం వలె అంటిపెట్టుకొని ఉండడం వలన ఆత్మ బానిసత్వంలోనే ఉండిపోతుంది. కోపం, గర్వం, మహావేశం, ఆత్యాశలకు ఆత్మ లొంగేలా కట్టడి చేస్తాయి. స్వేచ్ఛను, విముక్తిని పొందాలంటే ఆత్మ

పదార్థం నుండి పూర్తిగా వేరు కావాలని జైనులు నమ్ముతారు. అందుకే సత్‌చింతన, సద్భాషణం, సరైన ప్రక్రియల వలన ఆత్మకు స్వేచ్ఛను కలిగించాలని, ఆ దిశగా ప్రతి వ్యక్తి స్వీయ స్వతంత్రత వైపు పని చేయాలని జైన దృక్పథం తెలుపుతుంది.

ప్ర.14. బౌద్ధ దృక్పథంలోని నాలుగు సత్యాలను తెలుపండి?

జ. గౌతమ బుద్ధుడు తన అనుభవం ఆధారంగా జీవితానికి జీవిత ఆనందానికి సంబంధించిన నాలుగు సత్యాలను ప్రపంచానికి అందజేసినాడు. అవి.

1. జీవితమంతా దు:ఖమయం : దీని ప్రకారం దు:ఖ ఉనికియే మొదటి సత్యం.
2. అన్ని బాధలకు కారణం ఉంటుంది : రెండవ సత్యం ఏమనగా అన్ని రకాల దు:ఖాలకు కారణం కోరికలుగా చెప్పినాడు.
3. దు:ఖ నివారణ సాధ్యం : కోరికలు లేదా వాంఛలు తొలగించడం ద్వారా దు:ఖాన్ని నిరోధించవచ్చునను 3వ సత్యం.
4. దు:ఖ నిరోధానికి దారితీసే మార్గం ఉంటుంది: దు:ఖాన్ని తొలగించే మార్గం ఉంటుందని, ఆ మార్గాన్ని అష్టాంగపథంగా నాల్గవ సత్యంగా చెప్పినాడు. ఉదా: సద్భాషణం, సత్క్రియ, సత్ జీవనం, సత్యత్వం, సరైన జాగురూకత, సరైన ఏకాగ్రత, సత్ చింతన, సదవగాహన.

ప్ర.15. సూఫిజం అనగా నేమి? సూఫిజం ఆచరణలో గల నాలుగు దశలను వివరించండి?

జ. ఇస్లాంలోని నిగూఢమైన ఆధ్యాత్మికతను సూఫిజం అంటారు. దీనిని అనుసరిస్తే ఆది ఆత్మ సాక్షాత్కారం, మన యదార్థ ఉనికి మరియు భగవంతుడికి చెందిన ప్రత్యక్ష అనుభవం పొందడంలో సహకరిస్తుంది. సూఫిజం ఆచరణలో నాలుగు దశలు గలవు. అవి

1. షేరియా : షేరియా అనగా మార్గం. ఇది సరైన మార్గంలో జీవించడానికి మంచి చెడుల గురించి బోధిస్తుంది.
2. లూరిఖా : ఇది ఆధ్యాత్మికతకు లేదా అంతర్గత సత్యమార్గానికి దారి తీసే వాస్తవ సూఫీ ఆచరణను సూచిస్తుంది.
3. హఖీఖత్ : దీని అర్థం సత్యం. ఇది నిజమైన అవగాహనకి సంబంధించినది.
4. మారిఫా : లోతైన సాక్షాత్కారం లేదా అంతరంగాన్ని తెలుసుకోవడాన్ని మారిఫా అంటారు. ఇది నిజమైన వాస్తవ స్థితి యొక్క జ్ఞానం.

1.4

ప్ర.16. పారిశ్రామిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం వ్యక్తులకు ఏ రకంగా ఉపయోగపడుతుంది?

జ. వేర్వేరు సంస్థలలో, పరిశ్రమలలో పనిచేస్తున్న వ్యక్తులు వివిధ సందర్భాలలో, వివిధ రకాల సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. తమ సమస్యల పరిష్కారానికి సరైన నాయకత్వం వహించడం మరియు మేనేజ్‌మెంట్‌తో సరైన సంప్రదింపులు జరిపే నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడంలో పారిశ్రామిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రము ఉపయోగపడుతుంది. అధిక పనిభారము, పరిసరాలు బాగా లేకుండుట మొదలైన వాటి వలన కలిగే నిరాశ నిస్పృహల నుండి బయట పడుటకు పారిశ్రామిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞుడి సలహాలు తీసుకొంటారు. వృత్తినైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొనే ప్రయత్నం చేస్తారు. అధికారులతో సరైన సంబంధాలను కలిగి ఉండి సంస్థ అభివృద్ధికి పాటుబడుతారు.

ప్ర.17. అనుకూల/ ధనాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఉపయోగాలు తెలుపండి?

జ. అనుకూల / ధనాత్మక మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం నూతనంగా ఆవిర్భవించిన అంశం. అధ్యయనం చేయడం వలన మానవ సంబంధాలు పెంపొందించుకోవడం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా వ్యక్తిగత సామర్థ్యం, సేవా తత్పరత, దయ, క్షమాగుణం, అణుకువ, వినయం, జ్ఞానము మరియు అనుకూల ఉద్వేగాల ప్రాధాన్యతను అవగాహన చేసుకొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టగలరు. తద్వారా జీవితంలో ఆనందంగా ఉండగలరు.

ప్ర.18. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం నుండి ఆవిర్భవిస్తున్న ఏవేని రెండు నూతన రంగాలు పేర్కొని వాటి ఉపయోగాలు తెలుపండి?

జ. ఆధునిక మానవ జీవితంలో ఈనాడు మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పద్ధతులను, నియమాలను జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో ఉపయోగించాల్సిన అవసరం పెరుగుతుంది. దాని ఫలితంగా క్రొత్త క్రొత్త విభాగాలు ఆవిర్భవిస్తున్నాయి. అవి

1. క్రీడా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఈ శాస్త్రం అవగాహన వలన ఆటగాళ్ళలో ఆడుటకు ప్రేరణ, ఆడే విధానము, శరీర ఆరోగ్యం, ఆటలో నీతి, నియమాలు మొదలగు విషయాలు అర్థం చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టి సరైన ప్రణాళిక ప్రకారంగా ఆటలో పాల్గొనుట వలన విజయాలు అందుకోగలరు.
2. అంతరిక్ష మరియు విమాన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం : రోదసీ చోదకులు రోదసీ యాత్రలో అనేక సర్దుబాట్లు చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఈ సర్దుబాట్లు చాలా ఎక్కువ మనస్తత్వానికి చెందినది కావడం వలన ఈ విషయాలను అవగాహన చేసుకొని రోదసీ యాత్రలో ఉపయోగించుకొనును.

III. లఘు ప్రశ్నలు (1 మార్కు)

1. బాగా నేర్చుకున్న అంశాలను ఇతరుల ముందు చక్కగా ప్రదర్శించుటను __________అంటారు.
2. శాస్త్రీయ జ్ఞానం__________ పై ఆధారపడి ఉంటుంది.
3. పాఠశాలలో పనిచేసే వృత్తిపరమైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలను __________ అంటారు.
4. మనిషి జీవితానికి సంబంధించి వేర్వేరు రంగాలలో మనో విజ్ఞానాన్ని వినియోగించే శాస్త్రం__________
5. శాస్త్రవేత్తలు __________ మరియు__________ల ఆధారంగా నియమాలను పరీక్షిస్తారు.
6. వ్యక్తిలో పరిశీలింపదగు చర్యలను __________ అని అందురు.
7. అచిత్తు (ఐడి)__________ సూత్రాన్ని అనుసరిస్తుంది.
8. ఇగో (చిత్తు)__________ అనుసరిస్తుంది.
9. వ్యక్తిని ఆదర్శంతో ప్రవర్తించేలా చేసేది__________
10. సూపర్ ఇగోను వ్యక్తి యొక్క__________గా కూడా చెప్పవచ్చు.
11. వ్యక్తి పరిసరాలతో ప్రతిస్పందించడమే__________ అని అందరు.
12. మానవప్రవర్తన__________ ల ద్వారా బహిర్గతమవుతుంది.
13. జరిగిన సంఘటనలు చూసి నమోదు చేయడానికి __________అందరు.
14. తనను తాను పరిశీలించుకోవడానికి పద్ధతి __________అందరు.
15. పరిశీలకుడు సమూహంలో ఒకడిగా ఉంటూనే పరిశీలించడాన్ని __________ పరిశీలన అందురు.
16. __________ విధానంలో పరిశీలించేది, పరిశీలింపబడే వాడు ఒక్కడే.
17. పరిశీలికుడు సమూహం బయట నుండే సమూహాన్ని పరిశీలించుటను __________ పరిశీలన అందరు.
18. పరతంత్రచరం వ్యక్తుల __________ను తెలుపుతుంది.
19. భేదాలను అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని__________ అందురు.
20. పోలికలను అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని __________ అందరు.
21. వేదాంతాభిప్రాయము __________ నుండి స్వీకరించబడినది.
22. బ్రహ్మన్ అనునది __________ మరియు__________
23. ఆనందమయ కోశ అంటే__________ స్థానం.
24. వేదాంతాభిప్రాయంతో విముక్తి పొందడం అనగా__________

25. జ్ఞానేంద్రియ కార్యక్రమాలను నియంత్రించుకోశాన్ని __________ అందురు.
26. మనలోని 'నేను'ని దర్శించుటకు తోడ్పడునది__________ కోశం
27. పూర్వజన్మ ఫలితమే కర్మ అని చెప్పిన దృక్పథము __________
28. సూఫి అనునది __________ విధానం.
29. హబీఖత్ అనగా__________ అని అర్థం.
30. సూఫీ మార్గ చైతన్యం చివరి దశను __________ అందరు.
31. స్మృతి, ఆలోచన, సమస్యాపరిష్కారం__________ మనో విజ్ఞాన శాస్త్రంలోని అంశాలు.
32. మానవ మరియు జంతు ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని __________ అందరు.
33. మానసిక రుగ్మతలకు సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరించే మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర విభాగాన్ని __________ అందరు.
34. __________ మానవ సంబంధాలు ఉదా॥ సేవా తత్పరత, క్షమాగుణం మరియు అణుకువ గురించి అధ్యయనం చేసిది అనుకూల మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం.
35. __________ మరియు__________ పెంపొందించడం క్రీడా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రానికి సంబంధించినది.
36. ప్రత్యేక సామర్థ్యాలు కలిగిన వ్యక్తులను ఉద్యోగావసరాలకు తగినట్లుగా సరిపోల్చడం__________
37. అనుకూల మనో విజ్ఞాన శాస్త్రానికి గల మరో పేరు__________
38. ఇతరులతో మానవుల ప్రతి చర్యలను అధ్యయనం చేసే శాస్త్రమే__________
39. సాధనలో పిల్లల సమస్యలను పరిష్కరించే మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర విభాగమును __________ అందరు.
40. __________ ద్వారా పరిసరాల నుండి ఉద్దీపనులను వ్యాఖ్యానించగలము.

IV. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. శాస్త్రీయ జ్ఞానం పరిశీలన పై ఆధారపడి ఉంటుంది ? ( )
2. బాగా నేర్చుకొన్న అంశాలను ఇతరుల ముందు ప్రదర్శించలేకపోవడంను సోషల్ ఫెలిసిటేషన్ అంటారు. ( )
3. ప్రవర్తన అంటే వ్యక్తిలో పరిశీలించగలిగే చర్యలు. ( )
4. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఒక్క రంగానికి మాత్రమే పరిమితమైనది. ( )
5. మనో విశ్లేషణా సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించినవాడు లాయిడ్. ( )

V. ప్రతి ప్రశ్నలకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. వ్యక్తి ప్రవర్తన వివరంగా క్రమ పద్ధతిలో నమోదు చేయడాన్ని? ( )
   ఎ) వర్గించడం బి) ఊహించడం
   సి) వివరించడం డి. పై మూడు
2. పాఠశాలలో పనిచేసే వృత్తి పరమైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త ? ( )
   ఎ) సహాయకుడు బి) తాత్వికుడు
   సి) మార్గదర్శకుడు డి) అన్వేషకుడు
3. ప్రవర్తనా వాది ( )
   ఎ) పియాజె బి) వాట్సన్
   సి) థారన్‌డైక్ డి) అరిస్టాటిల్

4. సూపర్ ఇగో దీనిని అనుసరిస్తుంది. ( )

ఎ) ఆనంద సూత్ర బి) వాస్తవ సూత్రం

సి) ఫలిత సూత్రం డి) ఆదర్శ సూత్రం

5. ఈ దృక్పథం ప్రకారం అచేనతా ప్రేరణ ద్వారా ప్రవర్తనను వివరించవచ్చు. ( )

ఎ) మనో విశ్లేషణా దృక్పథం బి) జీవశాస్త్ర దృక్పథం

సి) ప్రవర్తనా దృక్పథం డి) మానవతా దృక్పథం.

VI. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి.

1. మానవుడు స్తబ్ధుడు ( )
2. మన ఆరోగ్యం, జీవనం, పరిసరాల నాణ్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ( )
3. సామాజిక ప్రతిస్పందనల ప్రభావం మన ప్రవర్తనపై ఉంటుంది. ( )
4. నడవడం, పరుగెత్తడం, అనేవి చాలక కృత్యాలు. ( )
5. వ్యక్తుల నిష్పాదనను పరతంత్ర చరము అందురు. ( )

VII. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

6. బేధాలను అధ్యయనం చేసే శాస్త్రం ( ) ఎ. పరిస్వేచ్ఛ
7. పోలికలను అధ్యయనం చేసే శాస్త్రం ( ) బి.సాంఘిక మనోవిజ్ఞానం
8. ముఖాముఖి మాట్లాడి సమాచారాన్ని ( ) సి. డిఫరెన్సియల్ సైకాలజి
9. మనిషికి మనిషికి సంబంధాలను తెలిపేది ( ) డి. ప్రయోగాత్మక మనోవిజ్ఞానం.
10. తనను తాను పరిశీలించుకోవడం ( ) ఇ. అంతరీక్షణ

1.3

VIII. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. వేదాంతాభిప్రాయము రామాయణం నుండి స్వీకరించబడినది. ( )
2. వేదాంతాభిప్రాయంలో విముక్తి పొందడం అంటే మోక్షం. ( )
3. అలౌఖిక ఆనందాన్ని వాంఛలు నిరోధిస్తాయి. ( )
4. విజ్ఞాన మరయకోసం 'నేను'ను దర్శించుటకు తోడ్పడును. ( )
5. జైన దృక్పథం ప్రకారం పూర్వజన్మ ఫలితమే కర్మ. ( )

IX. ప్రతి ప్రశ్నలకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

6. బ్రమ్మన్ అంటే ( )

ఎ) భగవంతుడు బి) అంతిమ అవగాహన

సి) అంతిమ వాస్తవం డి) భ్రమ

7. 'నేను' దర్శించుటకు తోడ్పడు కోశం ( )

ఎ) అన్నమయకోశ బి) మనోమయకోశం సి) ఆనందమయ కోశం డి) ప్రాణమయ కోశం

8. హఖీఖట్ అనగా ( )

ఎ) సాక్షాత్కారం బి) లోతైన అంతరంగం

సి) మంచిచెడులు డి) సత్యం

9. సూఫీ మార్గ చైతన్యం చివరి దశ ( )

ఎ) ఫానా బి)నాదిర్

సి) మారిఫా డి) బాభా

10. బౌద్ధంలో మూడవ గొప్ప సత్యం ( )

ఎ) దు:ఖం ఒక భ్రమ బి) దు:ఖానికి కారణం లేదు

సి) ఆహారం కోసం వెదకడం డి) దు:ఖాన్ని నివారించవచ్చు.

11. షేరియా అనునది. దీనికి సంబంధించిన అంశం. ( )

ఎ) మంచి చెడులకు బి) లోతైన సాక్షాత్కారం

సి) సత్యం డి) వాస్తవ ఆచరణ

12. సూఫిజం ప్రధాన సూత్రం. ( )

ఎ) దైవం బి) స్వీయజ్ఞానం

సి) నైతిక ప్రవర్తన డి) సద్భాషణం.

X.ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి.

1. స్మృతి, ఆలోచన, సమస్యా పరిష్కారం అనునది వికాసాత్మక మనో విజ్ఞాన అంశాలు. ( )
2. మానవ జంతు ప్రవర్తనను అధ్యయనము చేయు శాస్త్రమును సరిపోల్చే మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర / కంపారిటెవ్ సైకాలజీ అందరు. ( )
3. వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞానం అనునది కేవలం వయోజన దశ గురించే వివరిస్తుంది. ( )
4. ఏకాగ్రత సాధించుటకు మార్గదర్శకుని సలహా అవసరం లేదు. ( )
5. ధనాత్మక మనోవిజ్ఞానం – అనుకూల మానవ సంబంధాలకు సంబంధించినది. ( )
6. సైనిక మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని సైనిక బలగాలు మనో స్థైర్యాన్ని పెంపొందించుటకు ఉపయోగిస్తారు. ( )

XI. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

7. శరీర మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) ఎ. మానవుని పెరుగుదల వికాసాన్ని సూచిచంచును.
8. సంజ్ఞాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) బి. పనిచేసే ప్రదేశంలో వ్యక్తులను అధ్యయనం చేయడం.
9. సరిపోల్చే మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) సి. శరీర ధర్మ శాస్త్రపరంగా ప్రవర్తనను వివరించును.
10. వికాసాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) డి. వ్యక్తుల మరియు సమూహ సమస్యల పరిష్కారంలో తోడ్పడుతుంది.
11. సామాజిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) ఇ. ఆరోగ్య సమస్యలను సామాజిక మరియు మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర పరంగా పరిష్కరించును.
12. మూర్తి మత్వ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) ఎఫ్. సంజ్ఞానాత్మక విజ్ఞాన శాస్త్రంతో సహ సంబంధం కలిగిన అధ్యయన విభాగం.
13. చికిత్సా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) జి. వ్యక్తి సమగ్ర అధ్యయానికి సంబంధించినది.
14. విద్యా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) హెచ్. మానసిక రుగ్మతలకు సంబంధించినది.
15. పారిశ్రామిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) ఐ. పిల్లలను కౌమార దశలో ఉన్న వారిని అధ్యయనం చేయడం.

16. మార్గదర్శక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) జె. జంతువుల ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేస్తుంది.

17. ఆరోగ్య, సామాజిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం ( ) కె. ఇతరులతో మానవుని ప్రతి చర్యలను అధ్యయనం చేయుట.

సమాధానాలు:

III. 1. సోషల్ ఫెసిలిటేటర్ 2. పరిశీలన 3. మార్గదర్శకులు
4. అనుప్రయుక్త మనోవిజ్ఞా శాస్త్రం 5. సమాచారం & సాక్ష్యం 6. ప్రత్యక్షం
7. ఆనంద్ 8. వాస్తవ సూత్రాన్ని 9. సూపర్ ఇగో
10. అంతరాత్మ 11.ప్రవర్తన
12. చాలక కృత్యాలు మరియు మౌఖిక ప్రతిస్పందన 13. పరిశీలన
14. అంతరీక్షణ 15. సంచిరిత 16. అనుభవాత్మక
17. అసంచరిత 18. నిష్పాదన 19. డిఫరెన్షియల్ సైకాలజి
20. ప్రయోగాత్మక మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం 21. ఉపనిషత్తులు 22. సర్వవ్యాప్తమైనది, అంతిమ వాస్తవం
23. అలౌకిక ఆనందం లేక సంతోషాన్నిచ్చే 24. మోక్షం
25. వినోమయకోశం 26. మనోమయ
27. జైన దృక్పథం 28. ఇస్తాం 29. సత్యం
30. మారిఫా 31. సంజ్ఞానాత్మక
32. కంపారిటెవ్ సైకాలజీ లేదా సరిపోల్చే మనోవిజ్ఞానం 33. చికిత్సా మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం
34. ధనాత్మక 35. ధైర్యం, నీతి నియమాలు 36. వ్యక్తిగత ఎంపిక
37. ధనాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం 38. సాంఘిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం
39. విద్యా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం 40. పరిశీలన.

IV. 1. ఒప్పు 2. తప్పు 3. ఒప్పు 4. తప్పు 5. తప్పు
V. 6. ఎ 7. సి 8. బి 9. డి 10.ఎ
VI. 1. తప్పు 2. ఒప్పు 3. ఒప్పు 4. ఒప్పు 5. తప్పు
VII. 6. సి 7. డి 8. ఎ 9. బి 10.ఇ

1.3

VIII. 1. తప్పు 2. ఒప్పు 3. ఒప్పు 4.తప్పు 5.ఒప్పు 6. సి
IX. 7. బి 8. డి 9. సి 10. డి. 11.ఎ 12.బి
X. 1. తప్పు 2. ఒప్పు 3. తప్పు 4.తప్పు 5. ఒప్పు 6. ఒప్పు

క్రింది వానిని జతపర్చండి.

XI. 7. సి 8. ఎఫ్ 9. జె 10. ఎ 11. కె 12. జి
13. హెచ్ 14. ఐ 15. బి 16. డి 17. ఇ

మాడ్యూల్ -2

మీ మానసిక స్థితి

యూనిట్ 1 : ప్రపంచాన్ని గురించిన అవగాహన

పరిచయం :

మనం చేతనత్వం ద్వారా ప్రపంచాన్ని చుట్టూ వున్న పరిసరాలను అవగాహన చేసుకుంటాం. చేతనత్వం అంటే జాగృతావస్థలో ఉండడం. జాగృతావస్థలో ఉండి మనం బాహ్య అంతర్గత సంఘటనలకు సంబంధించిన అనుభవాలను పొందగలగుతాం. మామూలుగా మేల్కొని ఉన్నపుడు మన మనస్సులో అనేకమైన ఆలోచనలు, అనుభూతులు, కోరికలు, ప్రత్యక్షాలు కల్గుతాయి. చేతనత్వం అంటే మనం జాగృతావస్థలో ఉండి చుట్టూ వున్న పరిసరాలను గమనించడం. చేతనత్వంలో ఇమిడి ఉన్న ముఖ్యమైన మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రక్రియలను తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

1. చేతనత్వంలోని వివిధ స్థాయిలయిన నిద్ర, కల, జాగృతావస్థలను చర్చించి బేధాలను తెలుసుకొంటారు.
2. జ్ఞానేంద్రియాలను గుర్తించగలరు.
3. మానవులు సమాచారాన్ని ఏ విధంగా ప్రోసెస్ చేయవచ్చునో తెలుసుకొంటారు.
4. మెదడు యొక్క ప్రాముఖ్యతను విధులను వివరించగలరు.

ప్రపంచాన్ని గురించిన అవగాహన

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. భారతీయ దృక్పథంలో చేతనత్వం స్వభావాన్ని చర్చించండి.

జ.

1. భారతీయ దృక్పథం ప్రకారం చేతనత్వం అనేది విభిన్న స్థాయిలు కల్గిన అంశం
2. మెలుకుమసలై / జాగృత అవస్థ: బాహ్యప్రపంచం వైపు దృష్టి సారిస్తుంది.
3. స్వప్నస్థితి: మనస్సు సృష్టించి అనుభవించగల్గె తనదయిన ప్రపంచం
4. నిద్రావస్థ : చేతనత్వం యొక్క ప్రభావం బాహ్యప్రపంచం నుండి అంతరంగిక ప్రపంచంలోకి మార్పు చెందుతుంది.
5. తుదియవస్థ: దీనిని సమాధి స్థితిగా వ్యవహరించబడుతుంది. ఇది స్థబ్ధిత పొందిన స్థితి
6. ఉత్తమోత్తమ స్థాయి: దీనిని అసంప్రజ్ఞత సమాధి అని పిలువబడుతుంది. దీనిని కాగ్నసైజర్, కాగ్నిషన్ యొక్క విలీనం జరుగుతుంది.

2. నిద్ర, నిద్రావస్థ అంటే ఏమిటి? నిద్రలో ఏమి జరుగుతుందో వివరించండి?

1. శారీరక విధుల వేగం తగ్గి చేతనత్వంలో ఒకస్థాయి నుండి మరొక దానికి మారి శరీర ధర్మాలలో మార్పు వచ్చే ప్రక్రియను నిద్ర / నిద్రావస్థ అని అంటారు.
2. నిద్రకు ఉపకరించినపుడు మరియు నిద్రావస్థలో ఎన్నో మార్పులు సంభవిస్తాయి.
3. ప్రధానంగా 3 అతి ముఖ్యమైన మార్పులు నిద్రావస్థలో మెదడులోని ఎలక్ట్రికల్ ఆక్టివిటిలో సంభవిస్తాయని తెలుస్తుంది. అవి ఇ.ఇ.జి, ఇ.ఎం.జి., మరియు ఇ.ఓ.జి. వీటికి మెదడు కొట్టుకొనే స్థాయి, శ్వాసక్రియ చర్మం యొక్క స్థితిలో కల్గుమార్పులను గమనించవచ్చు.

4. ఇఇజి అనునది మెలుకొవలో చురుకుగా ఉన్నపుడు మరియు నిద్రావస్థలో ఉన్నపుడు మెదడులో ఏం జరుగుతుంది అనే విషయాన్ని తెలియపరుస్తుంది.
5. మెలుకువగా ఉన్నపుడు మెదడు యొక్క ఇఇజి చాలా బెటావేవ్స్‌ని కల్గిఉంటుంది. నిద్రావస్థలోకి జారుకుని విశ్రయించేటపుడు బెటావేవ్స్ అదృశ్యమై 'ఆల్ఫావేవ్స్' ప్రవేశిస్తాయి.
6. నిద్రావస్థకు పోయి నిద్రలోని తొలిస్థాయికి ప్రవేశించినపుడు తీరు ఆర్టివిటి సంభవించును. నిద్రలో ప్రథమస్థాయి మెలకువ మరియు నిద్రావస్థకు మధ్యస్థంగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చును.
7. రెండవస్థాయి నిద్రావస్థలో మెదడు యొక్క సునిశితత్వం, జ్ఞానేంద్రియ గ్రహకశక్తి, తగ్గుముఖం పట్టి గాఢ నిద్రలోకి ప్రవేశించుటకు సహకరిస్తుంది.
8. మూడవ స్థాయి నిద్రలో 'డెల్టా ఆక్టివిటి'కి చేరుతుంది.
9. నాల్గవస్థాయి నిద్రలో డెల్టా ఆక్టివిటి స్థాయి పెరిగిపోయి అనేక న్యూరాక్స్ ఒక దానితో ఒకటి కల్సిపోతాయి.
10. నిద్రలోకి ఉపక్రమించిన తరువాత 90ని॥లలో వ్యక్తి ఆర్ఇఎం నిద్రలోకి చేరుతాడు. ఈ సమయంలో మెదడు యొక్క ఎలక్ట్రికల్ ఆక్టివిటి త్వరితగతిలో మార్పు చెందుతుంది. నిద్రించు వ్యక్తి యొక్క కండ్లు కనురెప్పల క్రింద కదులుట ప్రారంభమగును. శారీరక కండరాలు పూర్తిగా అణిచివేయబడుతుంది. కలలు కనుట ప్రారంభమగును. తెల్లవారె సమయం దగ్గరకొచ్చే కొద్దీ ఆర్ఇఎం స్థాయి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది ముందు రోజు జ్ఞాపకాలను సమగ్రపరచి స్థిరపచడంలో క్లిష్టమైన పాత్రను వహిస్తుంది.

3. చేతనత్వం పై ప్రభావం చూపే మత్తు మందులను పేర్కొని, ఒక్కొక్క దానిని గూర్చి పేర్కొనండి.

జ. తమ యొక్క ప్రత్యేక నిర్మాణం ద్వారా శరీరవయవాలను పనితీరును, వ్యక్తి చేతనత్వం పై ప్రభావం చూపే రసాయన పదార్థాలను మత్తుమందులు అంటారు.

1. దిప్రెస్సాంట్స్: ప్రవర్తనా సామర్ధ్యాన్ని, కేంద్రియ నాడివ్యవస్థ పనితీరుపై ప్రభావం చూపగల పదార్ధాలను దిప్రెస్సాంట్స్ అంటారు.

   ఉదా: సారా (ఆల్కాహాలు) నిద్రమాత్రలు మొ॥నవి

   వీటిని తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఉత్తేజాన్ని చురుకుదనాన్ని, ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే శరీర భాగాలు సమన్వయం మరియు జ్ఞానేంద్రియాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి.

2. స్టిమ్‌ల్యెంట్స్ (ప్రేరణలు)

   చురుకుదనాన్ని, అదనపు శక్తిని కల్గించే మత్తు పదార్థాలను స్టిములెంట్స్ అంటారు. ఈ పదార్ధాలు రక్తపోటు, గుండెకొట్టుకునే స్థితి మరియు శ్వాసక్రియలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

   ఉదా: గంజాయి, నికొటిన్

3. అఫైట్స్: అఫైట్స్ అనే మత్తు పదార్థాలు చాలా ఎక్కువగా వాడటం జరిగితే చాలా అపాయకరమైన పరిణామాలకు దారితీస్తాయి.

   ఉదా: నల్లమందు, మార్‌ఫైన్, హెరాయిన్

   అఫైట్ అలసత్వానికి కారణమవుతాయి. శరీర అవయవాలలో చురుకుదనాన్ని పూర్తిగా క్షీణించేస్తాయి. వీటి వాడకం వ్యసనాలకు దారితీసి వీటికి దూరం కావడం మానసిక వ్యధకు దారి తీస్తుంది.

4. సైకోదలిక్స్ హల్లోసనోజన్స్

   సైకోదలిక్స్ అనే మత్తు పదార్థాలు జ్ఞానేంద్రియ ప్రత్యక్షాన్ని మార్చి మానసిక విస్తరణకు సహకరిస్తాయి.

   ఉదా: మరి జూయనా, దీనిప్రభావం వలన గుండె కొట్టుకొనే రేటు, రక్త పీడనంలో మార్పులు, కండ్లలోని రక్తనాళాలలోని వ్యాకోచాలు సంభవిస్తాయి.

హల్లోసనోజన్స అనే మత్తుపదార్థాలు బాహ్యంగా ఎలాంటి ప్రేరణ లేకుండా భావనాస్పష్టకి కారణమవుతాయి. ఉదా: యల్‌డి లైసర్జిక రసద్ డై తెలమైడ్ దీనిని తీసుకొన్న తర్వాత బాహ్య ప్రపంచాన్ని అర్ధం చేసుకొనే విధానంలో మార్పులు కల్గుతాయి. జ్ఞానేంద్రియల అనుభవాలు అస్తవ్యస్తంగా తయారవుతాయి.

4. మానవ మెదడు యొక్క నిర్మాణమును తెలుపండి?

జ. మానవ మెదడు ముందు భాగం రెండు సమాన అర్ధభాగాలుగా విభజింపబడి వుంటుంది. వీటిని మస్థిష్కార్ధగోళాలు అంటారు.

మెదడులో 3 భాగాలను గుర్తించవచ్చు. అవి

1. మెదడు కాండం, అనుమస్థిష్కం 2. లింబిక్ సిస్టమ్
3. సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్

1. మెదడు కాండం, అనుమస్థిష్కం

మెదడు కాండం తర్వాత వెన్నుపాముగా పొడగించబడుతుంది. ఇక్కడ జీవితావసరాలైన శ్వాసక్రియ, హృదయస్పందన, నిద్ర, మెలకువ లాంటి చర్యలు దీని ఆధీనంలో ఉంటాయి. అనుమస్థిష్కం మెదడు పరాంతన వుంది శరీర కదలికలు సమన్వయ పరుస్తుంది. శరీర భంగమను సమతాస్థితిని కాపాడుతుంది.

2. లింబిక్ వ్యవస్థ

ఇది కొన్న భాగాల కలయికతో వుంటుంది. దీనిని ఓల్డ్ బ్రెయిన్ అని కూడా అంటారు. మానవులలో, సంస్పసాలలో మాత్రమే లింబిక్ వ్యవస్థ వుంటుంది. ఈ వ్యవస్థ శరీర ఉష్ణోగ్రతను, రక్త పీడనాన్ని, రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించు సమతాస్థితిని కాపాడుతుంది. లింబిక్ వ్యవస్థ, టాస్కోకాంపస్, నిమిద్గాల మరియు హైపో థాలమస్ అనే 3 భాగాలను కల్గి వుంటుంది.

3. మస్థిష్కం :

మెదడులోని ఈ భాగం ఉన్నత క్రమానికి చెందిన సంజ్ఞానాత్మక ఉద్వేగ పరమైన విధులను తన ఆధీనంలో ఉంచుకుంటుంది. ప్రణాళిక తయారు చేయడం, సంక్లిష్ట చలనాత్మక కృత్యాలు నిర్వర్తించడం, ప్రత్యక్షం భాషణం మొదలైనవి దీని ఆధీనంలో వుంటాయి.

మస్థిష్కం రెండు సమాన అర్ధభాగాలుగా విభజింపబడి వుంటుంది. వీటిని మస్థిష్కార్ధ గోళాలంటారు. చాలా మందిలో ఎడమవైపు మస్థిష్కార్ధ గోళం అధిక ప్రభావాన్ని కల్గి కుడివైపు ఉన్న శరీర భాగాలను నియంత్రిస్తుంది. కుడివైపు నున్న మస్తిష్కార్ధగోళం ఎడమవైపు భాగాలను నియంత్రిస్తుంది.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. జ్ఞానేంద్రియాలను తెల్పి సమాచార సేకరణలో వాటి పాత్రను తెలుపండి?

జ. మనం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మాత్రమే భౌతిక ప్రపంచంతో సంబంధాలు ఏర్పడుతాయి. ప్రతి జ్ఞానేంద్రియ నిర్మాణం ఒక ప్రత్యేక భౌతిక శక్తిని గ్రహించడానికి అనువుగా వుంటుంది.

	జ్ఞానేంద్రియం	జ్ఞానక్రియ	సంపూర్ణ ప్రేరణ	భావన
1.	కన్ను	కాంతితరంగాలు	దృష్టి	రంగు, నిర్మాణ, ఆకృతి
2.	చెవి	వినికిడి	ధ్వని తరంగాలు	శబ్దాలు
3.	చర్మం	స్పర్శ	బాహ్యస్పర్శ ద్వారా	స్పర్శ, బాధ, వేడి, చలి
4.	ముక్కు	వాసన	రసాయన అణువుల ద్వారా	వాసనలు, వాయువులు
5.	నాలుక	రుచి	కరుగునటువంటి పదార్థాలు	రుచులు

2. జ్ఞానేంద్రియా సమాచార విశ్లేషణను క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ. ప్రతి జ్ఞానేంద్రియ నిర్మాణం ఒక ప్రత్యేక భౌతిక శక్తిని గ్రహించడానికి అనువుగా వుంటుంది.

మొదట జ్ఞానేంద్రియం తగిన ప్రేరణ ద్వారా ఉద్దేపన చెందుతుంది.

జ్ఞానేంద్రియాలు భౌతిక శక్తిని గ్రహించి దానిని విద్యుత్, రసాయనిక శక్తిగా లేదా నాడి ప్రచోదనాలుగా మారుస్తాయి. ఈ నాడి ప్రచోదనాలు సమాచారాన్ని మెదడులోని ప్రత్యేక ప్రాంతాలకు (స్మృతి ప్రాంతం) చేరి మరింత విశ్లేషణ గావించబడుతుంది.

మెదడు సమాచారాన్ని పూర్తిగా విశ్లేషించిన తర్వాత దాన్ని అర్థం చేసుకొని తదుపరి చర్యకు ప్రారంభిస్తుంది.

3. నిద్ర వలన కలుగు ఉపయోగము లేవి?

జ. నిద్ర శరీరానికి కావలసిన విశ్రాంతిని, రోజంతా పనితో విశ్రాంతి లేని మెదడుకు విశ్రాంతి నిచ్చి శరీరావయవాలను సేదతీర్చి మరుసటి రోజుకు కావల్సిన శక్తి సామర్థ్యాలను అందిస్తుంది.

4. స్వప్నాలు (కలలు) అంటే ఏమిటి? క్లుప్తంగా వివరించండి.

జ. మనస్సులో సంభవించే సంజ్ఞానాత్మక సంఘటలనే స్వప్నాలు (కలలు) అంటారు. చాలావరకు కలలు ఆర్ఇయం (REM) నిద్రావస్థలో సంభవిస్తాయి.

మానసిక శాస్త్రవేత్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన ప్రకారం వ్యక్తిలోని తీరని కోరికలకు కలలు ప్రతీకలు. అచేతన మనస్సును అధ్యయనం చేయుటకు కలలు ఉపయోగపడతాయని ఫ్రాయిడ్ భావించాడు. మెలుకువ స్థాయిలో అమలుపరచ లేనటువంటి కోరికలను, భావాలను కలల ద్వారా వ్యక్తపరుస్తాయని ఆయన ఉద్దేశ్యం.

5. కార్టికల్ లోబ్స్ గురించి క్లుప్తంగా పేర్కొనండి?

జ. నాడి శాస్త్రవేత్తలు సులభంగా, అర్థం చేసుకోవడానికి వీలుగా మస్తిష్కార్ధ గోళాలను నాల్గు భాగాలుగా విభజించారు. ప్రతి మస్తిష్కార్ధ గోళం నిలువుగా అర్ధముగా విభజించబడింది. ఈ విధంగా సర్పదిన 4 లంబికలు

1. పూర్వ లంబిక 2. కుద్రాస్థి లంబిక 3. ఆక్సిపెటల్ లంబిక 4. శంఖ లంబిక

పూర్వలంబిక చాల కృత్యాలను, సంజ్ఞానాత్మక చర్యలను నియంత్రిస్తుంది.

కుద్రాస్థిలంబిక తలపై వైపున ఉండి జ్ఞాన సమాచారాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

ఆక్సిపెటల్ లంబిక తలవెనుక వైపున ఉండి దృష్టి సమాచారాన్ని సేకరిస్తుంది.

శంఖలంబిక పార్శ్వ భాగాలలో ఉండి వినికిడి సమాచారాన్ని స్వీకరిస్తుంది.

6. మెదడులో ఏ ఒక్క లంబిక ప్రత్యేకమైన ప్రవర్తనను నిర్వర్తించదు ఎట్ల ఒక్క ఉదాహరణతో విశదీకరించండి.

జ. మనం టెలిఫోన్ శబ్ధం విన్నపుడు దాన్ని మనం శంఖలంబికలో ఉంటాం. ఎరిక్ వైపు చూడటం అనేది ఆక్సిపెటల్ లంబికకు సంబంధించినది, దానిని తీసుకుని మాట్లాడటం కుద్ర లంబికకు సంబంధించినది ఆలోచించి సరిగ్గా మాట్లాడటం పూర్వలంబికకు సంబంధించినది.

III. ప్రతి ప్రశ్నలకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. నిద్రలో ప్రథమస్థాయి నుండి రెండవ స్థాయికి మారుటకు పట్టుకాలం ( )

   ఎ. 5 సం॥లు బి. 10సం॥లు

   సి. 15 సం॥లు డి. 20సం॥లు

2. లంబిక్ వ్యవస్థ క్రింది వాటిలో మాత్రమే ఉంటుంది ( )

   ఎ. పక్షులు బి. జంతువులు సి. చేపలు డి. మానవులు ఇ. సరస్పపాలు

3. బాహ్యప్రపంచంలో మనం జరిపే ప్రతి చర్యలో దాదాపు--శాతం మనకంటినే ఉపయోగిస్తాం. (   )

ఎ. 70 బి. 75 సి. 80 డి. 85

4. మెదడుకు శాశ్వతంగా హాని కల్గిచేయు మత్తు పదార్ధం (   )

ఎ. మార్జియానా బి. కోఫైన్ సి. నికొటిన్ డి. ఎల్.ఎస్.డి

5 ముక్కు ద్వారా పీల్చు మత్తుపదార్ధం (   )

ఎ. మార్ఫైన్ బి. గంజాయి సి. ఎల్.ఎస్.డి డి. మార్జియానా

IV. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. అంతర్గత, బహిర్గత సంఘటనలను జాగ్రత్తగా గమనించే స్థితిని __________ అంటారు.
2. __________ స్థాయిలో చేతనత్వ స్థితిలో మార్పులు వస్తూంటాయి.
3. చేతనత్వ యొక్క నాటకీయ మార్పు సంభవించుట వలన __________ సంభవిస్తుంది.
4. చేతనత్వ అధ్యయనాన్ని ఉపకరించే మరొక అంశం__________
5. శరీర ధర్మాలలో మార్పులు తీసుకొని వచ్చే ప్రక్రియ __________
6. __________ స్థితిలో వున్న వ్యక్తి యొక్క ఇఇజి, జాగృత వ్యవస్థలో ఇఇజిని పోలి వుంటుంది.
7. జ్ఞానేంద్రియాలు ఒకరూపంలో ఉన్న శక్తిని మరొక రూపంలోకి మార్చే ప్రక్రియను __________ అంటారు.
8. సమాచారాన్ని ప్రబోధనల ద్వారా పంపించడాన్ని__________ అంటారు.
9. బాహ్యప్రపంచం యల్ఎస్డిని (LSD)విస్తరించండి. __________
10. వయోజనుని మెదడు బరువు__________
11. 2 లేదా 3 నిమిషాలు __________ లోపించిన మెదడులో సరిచేయలేని హానికర పరిణామాలు ఏర్పడుతాయి.
12. __________ లంబిక దృష్టిని తమ ఆధీనంలో ఉంచుకొంటుంది.

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

A

ఎ		బి
1. సమాచార సేకరణలో తోడ్పడేది	( )	ఎ. భౌతిక శక్తి
2. జ్ఞానేంద్రియాలు నిర్వహించగలిగేది	( )	బి. కాంతి
3. వస్తువు యొక్క ప్రతిబింబం ఏర్పడే ప్రాంతం	( )	సి. జ్ఞానేంద్రియాలు
4. ప్రత్యేక నిర్మాణం కల్గిన కన్ను గ్రహించగల్గేది	( )	డి. శరీర సమతాస్థితి
5. ప్రతి జ్ఞానేంద్రియం అనుకూల నిర్మాణం కల్గి ప్రత్యేక జ్ఞానాన్ని గ్రహించగలదు.	( )	ఇ. రెటినా

B

ఎ		బి
1. అనుమస్తిష్కం	( )	ఎ. దీర్ఘకాలిక స్మృతి
2. లంబిక వ్యవస్థ	( )	బి. కోపం
3. హైపోథాలమస్	( )	సి. ఓల్డ్ బ్రెయిన్
4. ఎమిగ్దాల	( )	డి. కదలికల స్మృతి
5. ఎడమ మస్తిష్కార్ధగోళం	( )	ఇ. భాషణ
		ఎఫ్. కెల్లోసం

C

ఎ		బి
1. డిప్రసెంట్స్	( )	ఎ. మార్జియానా
2. స్టిములెంట్స్	( )	బి. కోఫైన్
3. అపైట్స్	( )	సి. ఎల్.ఎస్.డి
4. సైకోడలక్స్	( )	డి. ఆల్కాహాల్
5. హెల్లోసనోజన్స్	( )	ఇ. హెరాయిన్

సమాధానాలు

III. 1.బి 2.డి 3.సి 4.డి 5.బి

IV. 1. చేతనత్వం 2.జాగృతావస్థ, మెలకువ 3.నిద్ర
4.సమ్మోహనం 5.నిద్ర 6.సమ్మోహన
7.ట్రాన్స్‌డక్షన్ 8. ఎన్‌కోడింగ్ 9.లైసర్జిక్ ఆసిడ్ బై ఇథైడుమైడ్
10.1.36 కే.జి 11.ఆక్సిజన్ 12.ఆక్సిపెటల్

V.

	1	2	3	4	5
A	1.డి	2.సి	3.ఎ	4.బి	5.ఇ
B	1.సి	2.డి	3.బి	4.ఎ	5.ఇ
C	1.డి	2.బి	3.ఇ	4.ఎ	5.సి

యూనిట్ : 2

ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవడం మరియు అర్ధం చేసుకోవడం

పరిచయం

పసిపిల్లలు పుట్టుకతో కొన్ని అసంకల్పిత ప్రతికార చర్యలను మాత్రమే చూడగల్గుతారు. క్రమంగా వయోజనుతిగా పెరిగినపుడు క్లిష్టమైన ప్రవర్తనను సంతరించుకుంటారు. ఈ సంక్లిష్ట ప్రవర్తన అభ్యసనం వలన పర్పతినదే.

అభ్యసనం వ్యక్తిని వ్యక్తిగా ఏవిధంగా కావాలంటే ఆ విధంగా తయారుచేస్తుంది. పిల్లలందరు కొన్ని పరిమితమైన ప్రతిచర్యలతో జన్మిస్తారు. అభ్యసనంలో వ్యక్తి తమ శక్తి యుక్తులను తెలుసుకుంటారు. వారు తమ కలలను నిజం చేసుకుంటారు. ఈ పాఠ్యాంశంలో అభ్యసనం యొక్క స్వభావం, అభ్యసనంలోని రకాలను తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు:

1. అభ్యసం స్వభావాన్ని వివరించగల్గుట
2. అభ్యసన విధానాన్ని వర్ణించగలరు
3. శాస్త్రీయ నిబంధనం మరియు కార్య సాధక నిబంధనాన్ని అర్ధం చేసుకోగలరు
4. పరిశీలనాభ్యసనాన్ని వర్ణించగలరు
5. భావనాథ, సనం, నైపుణ్యాల అభ్యసనం మరియు అభ్యసన బదలాయింపుని వివరించుట

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. నిబంధనం అనగా నేమి? పావ్‌లావ్ శాస్త్రీయ నిబంధనం ప్రయోగంను వివరించండి.

జ. ఒక ఉద్దీపనకు ఇంతకు ముందు లేనటువంటి ప్రక్రియను కృత్రిమంగా కల్గించడాన్ని నిబంధనం అంటారు. రష్యాదేశానికి చెందిన ఐవాన్ పావ్‌లవ్ శాస్త్రీయ నిబంధనాన్ని ప్రతిపాదించాడు. అందుకే అతని పేరు మీద దీనిని పావ్‌లావ్ నిబంధనం అని కూడా అంటారు.

ఇతను కుక్కల పై ప్రయోగం నిర్వహించాడు. ఆకలిగా వున్న కుక్కకు ప్రయోగశాల సహాయకునితో ఆహారం ఇప్పించాడు. క్రమక్రమంగా కొన్ని రోజులకు ప్రయోగశాల సహాయకున్ని చూడగానే కుక్క లాలాజలాన్ని స్రవించింది. దీనిని గమనించిన పావ్‌లావ్ కుక్క ఉద్దీపనతో సంబంధంలేని ఈ ప్రతిస్పందనను అభ్యసించింది గమనించాడు. ఈ ప్రక్రియను ఈ విధంగా వివరించవచ్చు.

విధానం	**ప్రతిస్పందన**
నిబంధనం పర్పదాని యందు	లాలాజలం స్రవించడం
ఆహారం(నిర్నబంధిత ఉద్దీపన)	(నిర్నబంధితప్రతిస్పందన)
యుసిఎస్ (UCS)	యుసిఆర్
గంటశబ్ధం(నిర్భంధిత ఉద్దీపన)	కళ్ళు తెరచిచూడడం
నిబంధన ప్రక్రియ స్థితి	
ఆహారం+గంటశబ్ధం	లాలాజలం స్రవించడం
(యుసియస్ + సియస్)	(సిఆర్)
అనేకసార్లు గంట శబ్ధంతోఆహారం	

ఇవ్వడం వల్ల నిబంధనం తర్వాత

గంటశబ్ధం (సియస్) లాలాజలం స్రవించడం (సిఆర్)

మొదట గంట శబ్ధానికి కుక్క కళ్ళు తెరిచి చూస్తుంది. అది సహజమైన ప్రతిస్పందన. కాని అదే గంట శబ్ధాన్ని ఆహారంతో సంసర్గం చేసినప్పుడు గంట శబ్ధానికి లాలాజలం స్రవిస్తుంది. దీనినే నేర్చుకోవడం అంటారు.

2. కార్యసాధనం - పరికరాత్మక నిబంధనం అనగా నేమి? స్కిన్నర్ ప్రయోగంతో దీనిని వివరించండి.

జ. కార్యసాధక నిబంధనం అంటే అనుకూల ప్రవర్తనా మార్పులను తిరిగి ప్రశ్నించడం, ప్రతికూల ప్రవర్తనా మార్పులను నిరోధించడంగా నిర్వచించవచ్చు.

బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్ కార్యసాధక నిబంధనను ప్రతిపాదించి ప్రయోగాలు చేయడానికి ఒక పెట్టెను తయారు చేసెను. దానినే స్కిన్నర్ పేటిక అంటారు.

స్కిన్నర్ పేటిక ఒక వలయాకారపు రేకు వుంటుంది. ఆకలిగా వున్న ఎలుకలను పేటికలో ఉంచిన, అవి అటుఇటు తిరుగుతూ రేకును లేపవచ్చును. తాకిన వెంటనే ఒక గొట్టం ద్వారా ఆహారం కంటపడుతుంది. ఆహారం తిని మరలా రేకును నొక్కుతుంది. ఈ విధంగా మొదటి ప్రయత్నం నిర్ధిష్టత తక్కువగా ఉన్నప్పటికి క్రమక్రమంగా నిర్ధిష్టంగా రేకును ఆహారార్ని పొందుతుంది. సంతృప్తిని పొందుతుంది. చివరకు రేకు నొక్కడం అనే ప్రతిస్పందన ద్వారా ఆహారం వస్తుందని దానికి అర్థం అవుతుంది. రేకును నొక్కి ఆహారం పొందడం పరికరాత్మకమైంది. అందుకే దీనిని పరికరాత్మక నిబంధనం అని కూడా అంటారు.

రేకును నొక్కడం అనేది పునర్బలనం గావించబడి ఆప్రవర్తనా లేదా ప్రతిస్పందన బలపరచబడుతుంది. దీనినే కార్యసాధన నిబంధనం అంటారు. ఎందుకంటే ఎలుక పరిసరాలలో పరిసరాలను ఉపయోగించి సంతృప్తిని పొందుతుంది.

3. పునర్బలనం అంటే ఏమిటి? అందలి రకాలను తెల్పి ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క ఉదాహరణను పేర్కొనండి.

జ. ప్రతిస్పందనా వేగాన్ని పెంచే ఏ చర్యనైనా లేదా పనినైనా పునర్బనలనం అంటారు. ఇది 2 రకాలు అవి.

అ. అనుకూల పునర్బలనం

2. ప్రతికూల / అననుకూల పునర్బలనం

1. అనుకూల పునర్బలనం

ఒక ఉద్దీపన ద్వారా ఏర్పడే ప్రతిస్పందనను బలపరచడాన్ని అనుకూల పునర్బనలం అంటారు. ఉదాహరణకు విద్యార్థులను మంచి మార్కులు వచ్చినపుడు మెచ్చుకోవడం / బహుమతులివ్వడం.

2. ప్రతికూల / అననుకూల పునర్బలనం

ఒక ఉద్దీపన ద్వారా అననుకూల ప్రతిస్పందనలను తొలగించడాన్ని ప్రతికూల లేదా అననుకూల పునర్బలనం అంటారు. ఉదాహరణకు విద్యార్థులు పాఠశాలకు ఆలస్యంగా వచ్చినపుడు / లేదా తక్కువ మార్కులు వచ్చినపుడు మందలించడం.

4. మంచి అభ్యసన అలవాట్లకు కొన్ని సూచనలను తెలిపి క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ. ఒక విషయాన్ని అభ్యసించుటకు సహకరించే అంశాలలో ఒకటి ప్రేరణ. రెండవది కృషి. ఒక అంశాన్ని సక్రమంగా పూర్తిగా అభ్యసించాలంటే క్రింది విషయాలను దృష్టియందుంచుకోవాలి.

1. నిర్ధిష్ట ప్రదేశాలలో అభ్యసనం.

నిశ్శబ్ధంగా విశాలంగా, మంచిగాలి, వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశంలో అభ్యసించాలి. పత్రికలు, రేడియో, టీ.వి, స్నేహితులు ఇతర అడ్డంకులకు దూరంగా ఉండాలి.

2. విద్యాభ్యాసాన్ని విరామ పద్ధతిలో కొనసాగించాలి.
   అధ్యయనాంశాలను చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించవచ్చు. కొంత విరామం తర్వాత అభ్యసించాలి. ఒకేసారి మొత్తం అభ్యసనాంశం అభ్యసించడం కష్టమవుతుంది.
3. కొంత గుర్తులు / స్మృతి గుర్తుల వినియోగం :
   చాలా స్మృతి గుర్తులు నూతన సమాచారాన్ని ఊహలతో లేదా ప్రతిమలతో అనుసంధానించడం వల్ల గుర్తుంచుకోవడం సులభం అవుతుంది.
4. మనల్ని మనమే పరిక్షించుకోవడం :
   పరీక్ష రాయడానికి ముందు అధ్యయన సమయంలో చాలా అభ్యాస పరీక్షలు మనకు మనమే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
5. అభ్యాసనాంశాన్ని అతిగా అభ్యసించాలి:
   అతిగా అభ్యసించడం అంటే సంపూర్ణంగా అతి తక్కువ సమయంలో పునఃస్మరణ చేయగల్గాలి.
6. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం / కాలాన్ని వృధా చేయకుండా ఉంచటం :
   సమాయాన్ని వృదా చేయకుండా సక్రమంగా సద్వినియోగం చేసుకోవడం మొదటినుంచి ప్రారంభించాలి. అప్పుడు పరీక్షల సమయం అధిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనవలసిన అవసరం ఉండదు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. పరిశీలనాభ్యసం అనగా నేమి? పరిశీలనాభ్యాసంలో ఉపాధ్యాయుని పాత్రను పేర్కొనండి?

జ. పరిశీలన ద్వారా ఇతరులను అనుకరించి కొత్త నైపుణ్యాలను పొందడాన్ని పరిశీలనాభ్యాసనం అంటారు.
ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను సరైన నమూనాలను పరిశీలించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలి.
పిల్లలు హింస, విధ్వంసక దృశ్యాలను టి.విని చూసి ప్రవర్తిస్తారు. అందువలన సినిమాలు, టి.వి., పత్రికలు మొదలగు వాటిని అందుబాటులో ఉంచరాదు.

2. శబ్ధిక అభ్యసనం, భావనాభ్యసనం మరియు నైపుణ్యాభ్యసన అనే భావనలను ఉదాహరణలతో క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ. శబ్ధిక అభ్యసనం భాషను నేర్చుకునే ప్రక్రియను శబ్ధిక అభ్యసనం అంటారు. ఉదాహరణకు భాష నేర్చుకోవడంలో మొదట మనం అక్షరాలను గుర్తిస్తాం. తర్వాత పదాలను తదుపరి వాక్యాలను నేర్చుకొంటాము.
భావనాభ్యసనం: వస్తువుల, సంఘటనల లక్షణాల ఆధారంగా తరగతులుగా విభజించడం, వాటి మధ్య బేధాలను గుర్తించడాన్ని భావన్యాభ్యసనం అంటారు. భావనలు బాహ్యప్రపంచంలోని క్లిష్టతను తగ్గిస్తాయి.
ఉదా: బాలురు, బాలికలు, పండ్లు, వస్తు సామగ్రి మొదలైనవన్ని భావనలే.
నైపుణ్యాభ్యసనం: అభ్యసనల ద్వారా నైపుణ్యాలను పొందటాన్ని నైపుణ్యాభ్యసనం అంటారు. ఉదా: సైకిల్ తొక్కడం, రాయడం, కారు నడపడం, సమూహాన్ని ముందుకు నడిపించడం, ఇతరులను ప్రేరేపించడం మొదలగునవి.

3. శిక్షణా బదలాయింపు అంటే ఏమిటి ? ఎన్ని రకాలు అవి ఏవి?

జ. ఇంతకు ముందు అభ్యసించిన అంశాలను నూతన పరిస్థితులలో వినియోగించు కోవడాన్ని శిక్షణా బదలాయింపు అంటారు.
ఉదా: ఒక శిశువు గుణకార, బాగాహారాలను నేర్చుకొని వాటిని తరగతి గదిలోనే కాకుండ బయట మార్కెట్, ఇంట్లో, తన కవసరమైన చోట వినియోగించుకొంటాడు.
శిక్షణ బదలాయింపు 3 రకాలు. అవి.
1. అనుకూల బదలాయింపు 2. ప్రతికూల బదలాయింపు 3. శూన్య బదలాయింపు

మొదట జరిగిన అభ్యసనం తరువాత అభ్యసనానికి తోడ్పడేది అది అనుకూల బదలాయింపు. మొదట జరిగిన అభ్యసనం తర్వాత అభ్యసనాన్ని ఆటంకపరిస్తే అది ప్రతికూల బదలాయింపు. మొదటి జరిగిన అభ్యసనం తర్వాత తదుపరి అభ్యసనానికి దోహద పడకపోయిన లేదా ఆటంకం పరచక పోయిన అది శూన్య బదలాయింపు.

1. అభ్యసనం అనగా నేమి?

జ. అనుభవం ద్వారా ప్రవర్తనలో వచ్చే శాశ్వతమైన మార్పునే అభ్యసనం అంటారు.

2. విరమణ, అయత్న సిద్ధ స్వాస్థ్యం అనే పదాలను నిర్వచించండి?

జ. నిబంధిత ఉద్దీపన తర్వాత నిర్నిబంధిత ఉద్దీపన ఇవ్వడం మానేస్తే క్రమేపి నిబంధనం నశించడాన్ని విరమణ లేదా విలుప్తీకరణ అని అంటారు.

కొంతకాలం తర్వాత నిబంధిత ఉద్దీపన తర్వాత తిరిగి నిర్నిబంధిత ఉద్దీపనకు కొనసాగిస్తే మరలా నిబంధనం ఏర్పడితే దానిని అయత్నసిద్ధస్వాస్థ్యం అంటారు.

3. శాస్త్రీయ నిబంధనం అనగానేమి?

జ. ఒక ఉద్దీపనకు ఇంతకు ముందు లేనటువంటి ప్రక్రియను కృత్రిమంగా కల్గించే విధానాన్ని శాస్త్రీయ నిబంధనం అంటారు.

III. ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. ఈ క్రింది వాటిలో అభ్యసనం కానిది ( )
   ఎ. ప్రాకటం బి. నిలబడడం సి. నడవడం డి. పైవన్నియు
2. ఈ క్రింది వాటిలో ఏవి వైదొలగే అభ్యసనానికి సంబంధించిన అంశాలు ( )
   ఎ. విముఖత కల్గించే ఉద్దీపన బి. ప్రతిస్పందనా వేగాన్ని పెంచేది
   సి. ఎ మరియు బి డి. పైవి ఏవియు కాదు
3. పరిశీలనాభ్యసనం సరియైన నమూనాలపై ఆధారపడివుంటుంది. ( )
   ఎ. అనుకరణ బి. టి.వి, రేడియో సి. పాత్రపోషణ డి. సరియైన నమూనా
4. బి.ఎఫ్ స్కిన్నర్ తన ప్రయోగంలో__________లను ఉపయోగించాడు. ( )
   ఎ. ఎలుక బి. పావురం సి. ఎ మరియు బి డి. ఏవియు కావు.

IV. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. శాస్త్రీయ నిబంధనలో ఏవి__________ ఉద్దీపనాలను గ్రహిస్తుంది.
2. ఒక వ్యక్తితో మాట్లాడుతూ కారు నడపడం అనేది __________ ఉదాహరణలే.
3. వస్తువులను, సంఘటనలను లక్షణాల ఆధారంగా విభజించడం__________ అభ్యసనానికి ఉదాహరణ
4. భాష నేర్చుకొనే ప్రక్రియను__________ అభ్యసనం అంటారు.
5. వ్యక్తులు అసంకల్పితంగా ఏకాగ్రత లేకపోయిన ఏకకాలంలో అనేక పనులను చేయగల్గడాన్ని __________ అంటారు.

సమాధానాలు

III. 1.డి 2.సి 3. 4.ఎ

IV. 1. నిష్కయాత్మక 2. నైపుణ్యాభ్యసనానికి 3. భావనా 4. శబ్దిక 5. నైపుణ్యాభ్యసనం

యూనిట్ - 3

స్మృతి - విస్మృతి

పరిచయం :

మనకిష్టమైన సినామా విషయాలను, మన చిన్ననాటి మిత్రులు వారికి సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన సంఘటనలు, మన కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు మరియు అనేక ఇతర విషయాలు చక్కగా గుర్తుంటాయి. అప్పుడప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. మనకు ఇవన్నీ ఎలా గుర్తుంటాయని, వాటిని ఎంతకాలమైనా మర్చిపోము. ఇదంతా ఎలా సాధ్యమవుతుంది. దీనికి మూలం మనలో ఉన్న విస్తృతమైన గతిశీలకమైన వ్యవస్థే అదే స్మృతి. మానవునిలోని వున్న స్మృతి అత్యంత శక్తివంతమైనది. మనందరికి తెలుసు వేదాలు రాయకముందు మౌఖిక పద్ధతిలో సంపన్నమైన లేదా జ్ఞానాన్ని ఒక తరం నుండి మరొక తరానికి ప్రవహిస్తుంటుందని, ఇది పూర్తిగా మనస్మృతి పైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

లక్ష్యాలు :

స్మృతి అంటే వివరించగలరు

స్మృతి దశలో గల తేడాలను గమనించగలరు

విస్మృతిని వర్ణించగలరు

స్మృతిని పెంపొందించే తంత్రాలను పేర్కొనగలరు

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. ధారణ అంటే ఏమిటి? ధారణను కొలిచే పద్ధతులను విరించండి.

జ. సమాచారంను నిలువ చేసే ప్రక్రియను ధారణ అంటారు. ధారణను కొలిచే పద్ధతులు మూడు.

1. పునఃస్మరణ 2. గుర్తింపు 3. పునరభ్యసనం

నేర్చుకొన్న విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడాన్ని పునఃస్మరణ అంటారు.

ఉద్దీపనల ఆధారంగా స్మృతిలో వున్న విషయాలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడాన్ని గుర్తింపు అంటారు.

అభ్యసించిన విషయాన్ని తిరిగి అభ్యసించడాన్ని పునరభ్యసనం అంటారు.

2. స్మృతి అంటే ఏమిటి? స్మృతిలోని దశలను పేర్కొని వివరించండి?

జ. గతంలో నేర్చుకొన్న విషయాలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడాన్ని స్మృతి అంటారు.

స్మృతి ఒకే వ్యవస్థ కాదు. దీనియందు ఒకటి కంటే ఎక్కువ వ్యవస్థలున్నాయి. మరోవిధంగా అయితే స్మృతిలో 3 రకాలున్నాయి.

1. జ్ఞానాత్మక స్మృతి 2. స్వల్పకాలిక స్మృతి 3. దీర్ఘకాలిక స్మృతి. సమాచారం ఈ మూడు వ్యవస్థల ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది. మనం అవధానాన్ని ఒకదానిపై నిలప ఉంచినపుడు సమాచారం ఒక వ్యవస్థ నుండి మరొక వ్యవస్థకు వస్తుంది ఒకవేళ అవధానాన్ని నిలుపలేకపోతే సమాచారాన్ని ఒక వ్యవస్థ నుండి ఇంకొక వ్యవస్థకు రాదు.
   జ్ఞానాత్మక స్మృతి : మనం గ్రహించిన విధానాన్ని బట్టి జ్ఞానాత్మక స్మృతిలో ప్రతిమలు కొద్దిసేపు మాత్రమే ఉంటాయి. దృష్టిని నమోదు చేసే జ్ఞానాన్ని ఐకానిక్ స్మృతి అని మరియు వినికిడిని నమోదు చేసే జ్ఞానాన్ని ఇకాయిక్ స్మృతి అంటారు. నమోదు చేయబడిన మొత్తం సమాచారంపై మన ఏకాగ్రత ఉంచలేము. మన దృష్టిలో ఉన్నది మాత్రమే తరువాత దశలోకి వెలుతుంది.

2. స్వల్పకాలిక స్మృతి (ఎస్‌టిఎం) తక్కువ సమాచారం, కొంత సమయం మాత్రమే నిలువ వుంటుంది. మామూలుగా 30సె॥ లేదా అంతకంటే తక్కువగా వుంటుంది.
   ఉదా: ఎవరికైనా ఫోన్ చేయాలంటే ఆనంబర్ ఫోన్ చేసేంతవరకే గుర్తుంటుంది. ప్రయాణంలో బస్సు/రైలు సీటు నంబర్‌లు
3. దీర్ఘకాలిక స్మృతి : దీర్ఘకాలిక స్మృతిలో ఎక్కువ సమాచారం ఎక్కువ కాలం నిలువ వుంటుంది. స్వల్ప కాలిక స్మృతి ఉన్న సమాచారం అభ్యసనం పై దీర్ఘకాలిక స్మృతిలోకి పంపబడుతుంది.
   ఉదా: విద్యార్థులు తాము నేర్చుకొన్న విషయాలను మొదటినుండి (యూనిట్ పరీక్షల నుండి) సంవత్సరాంతం (పూర్తి పరీక్షలు) వరకు గుర్తుంచుకో వలసి వుంటుంది.

3. విస్మృతి అనగా నేమి? విస్మృతికి గల కారణాలను వివరించండి?

జ. 1. క్షయం:
   ఒక్కొక్కసారి మనం నేర్చుకొన్న విషయాలు ఉపయోగించక పోవడం వల్ల జ్ఞాపకం చేసుకోలేం. ఆ విధంగా జ్ఞాపకం చేసుకోకపోవడం వల్ల మెదడులో ఏర్పడిన చిహ్నాలు క్రమంగా క్షీణించి పోతాయి.
2. జోక్యం :
   కొన్ని అంశాల జోక్యం వల్ల ఇంతకు ముందు అభ్యసించచిన లేదా ఇప్పుడు అభ్యసించిన అంశాలను మరచి పోతుంటాం. ఇది 2 రకాలుగా వుంటుంది.
   ఎ. తిరోగమన అవరోధం : నూతనంగా నేర్చుకొన్ని అంశాలు గతంలో నేర్చుకొన్న విషయాల స్మృతికి ఆటంకమయిన దానిని తిరోగమన అవరోధం అంటారు.
   బి. పురోగమన అవరోధం: ఇంతకు ముందు నేర్చుకొన్న అంశాలు ఇప్పుడు నేర్చుకొన్ని విషయాల స్మృతికి ఆటంకమయిన దానిని పురోగమన అవరోధం అంటాం.
3. ప్రేరణా అవరోధం: మనకు ఇష్టంలేని విషయాలను కావాలని మరచిపోవడాన్ని ప్రేరణా అవరోధం అంటారు.
4. ఉద్దీపనస్మృతి: మన అనుభవాన్ని సన్నివేశంలో ఏర్పడితే ఆ సన్నివేశంలోనే వాటిని ఎన్‌కోడ్ చేస్తాం. మనం జ్ఞాపకం చేసుకొనేటపుడు అవే పరిస్థితులున్నట్లయితే మన స్మృతి చక్కగా వుంటుంది.

4. స్మృతిని పెంపొందించే వ్యూహాలను పేర్కొని వివరించండి?

మన స్మృతిని పెంపొందించుటకు కొన్ని సూచనలు

1. లోతుగా ప్రాసెస్ చేయడం :
   మనం ఒక విషయాన్ని అభ్యసించాలనుకొన్నప్పుడు దానిని దీర్ఘకాలిక స్మృతిలో ఉంచాలనుకొన్నపుడు దాని గురించి ఆలోచించి, అర్థం చేసుకొని ఉన్న సమాచారంతో అనుసంధానం చేయగల్గితే అభ్యసనం చక్కగా జరిగి స్థిరంగా గుర్తుండిపోతుంది.
2. జాగ్రత్తగా అవధనాన్ని నిలపి ఉంచడం:
   మనం దేన్నైతే అభ్యసించాలను కొంటామో దానిపై ఏకాగ్రత నిలిపి ధారణ ఉంచి కృషితో అభ్యసిస్తే అది సాధ్యపడి దీర్ఘకాలిక స్మృతిగా వుండిపోతుంది.
3. జోక్యాలు తగ్గించడం:
   అవరోధాలు లేదా జోక్యాలు విస్మృతికి కారణం. కాబట్టి వీటిని ఎంత తగ్గిస్తే అంత విస్మృతిని తగ్గించవచ్చును.
4. విరామ అభ్యసనం:
   ఒక విషయాన్ని అభ్యసించాలను కొన్నపుడు ఒక ప్రయత్నానికి ఇంకొక ప్రయత్నానికి మధ్య విరామం ఉండాలి.
5. స్మృతి ఉపకరణాలను ఉపయోగించడం:

వ్యక్తులు రకరకాల సంకేతాలు, సూచనలు, గుర్తులు ఉపయోగించి సంఘటనలను గుర్తుంచుకొంటారు. ఇవి జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

6. సూక్ష్మీకృత సంకేతాలను ఉపయోగించడం:
మనంతట మనం చిన్న చిన్న సంకేతాలను ఏర్పరచుకొని ఎక్కువ సమాచారాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవచ్చును. పట్టికలో చాలాపదాలను స్మృతి యందు ఉంచుకోవాలన్నప్పుడు ఆ పదాల మొదటి అక్షరాలన్ని కలిసి ఒక ప్రత్యేక పదాన్ని తయారు చేసుకొని దాని ద్వారా ఆ పదాలన్నింటిని గుర్తు పెట్టుకోవడం.
ఉదా: కాంతిలో ఉండే ఏడు రంగులను గుర్తుంచుకోవడానికి అనే పదాన్ని గుర్తుంచుకోవడం.

5. ఆధునిక మనో విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు స్మృతిని ఎన్ని రకాలుగా విభజించారు? అవి ఏవి? ఒక్కొక్క దానిని గూర్చి క్లుప్తంగా వివరించండి.

జ. ఆధునిక మనో విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు స్మృతిని 4 రకాలుగా విభజించారు. అవి.

1. సిమాంటిక్ 2. ఎపిసోడిక్
3. ప్రోసిజరల్ 4. మెటామెయం

1. సిమాంటిక్: సాధారణ అనుభవాలు అర్థాలు మరియు జ్ఞానంలో దీనిలో వుంటాయి. మనం పుస్తకాల నుండి గ్రహించిన సమాచారం, ప్రపంచంలోని అనేక సంఘటనలు దీని యందుంటాయి.
2. ఎపిసోడిక్: దీనిలో వ్యక్తిగత అనుభవాలు, వ్యక్తికి సంబంధించిన విషయాలు మాత్రమే ఉంటాయి.
3. ప్రోసజరల్: కొన్ని పనులను, కొన్ని కృత్యాలను నిర్వహించడానికి మాత్రమే దోహదపడే స్మృతి
4. మెటామెయం: మన స్మృతికి సంబంధించిన మనం వస్తువులకు విషయాలనే కాక మనలో వేటినైతే గుర్తుంచుకోగలమో వాటన్నింటిని గుర్తు పెట్టుకొంటాం.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. ఆమ్నీషియా గూర్చి క్లుప్తంగా వ్రాయండి?

జ. స్మృతిని కోల్పోవడాన్ని ఆమ్నీషియా అంటారు. ఇది అనారోగ్యం వల్ల మత్తు పదార్థాల వల్ల శారీరక అఘాతాల వల్ల లేదా ఏవైనా ఇతర కారణాల వల్ల కావచ్చు.
ఆమ్నీషియా రెండు రకాలు.

1. కోర్‌సాకాఫ్స్ సిండ్రోమ్ 2. అల్జీమర్ జబ్బు

1. కోర్‌సాకాఫ్స్ సిండ్రోమ్: దీర్ఘకాలిక మద్యపానానికి బానిస కావడం వల్ల కలుగుతుంది. దీనియందు రోగులు వ్యాధికి ముందు జరిగిన సంఘటనలను గుర్తుంచుకోలేరు.
2. ఆల్జీమర్ జబ్బు: ఇది 65సం॥లు పై బడిన వ్యక్తులలో నూటికి ఐదుగురికి కన్పిస్తుంది. వీరు గతమంతా మర్చిపోతారు.

2. ప్రతిమ-స్మృతికి గల సంబంధమును తెలుపండి ?

జ. ఏ భావనలైతే మనం ప్రతిమల ద్వారా సూచించగల్గుతామో వాటిని గుర్తుపెట్టుకోవడం సులభం
ఉదా: చార్మినార్ ప్రక్రియను చూసినపుడు హైదరాబాదు గుర్తుకు రావడం

III. ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. స్మృతిని కొలిచే పద్ధతులు ( )
ఎ. పునఃస్మరణ బి. గుర్తింపు సి. పునరభ్యసనం డి. అన్ని
2. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం స్మృతి యందలి దశలు ( )

ఎ. 2   బి. 3   సి. 4   డి. 5

3. సంజ్ఞానాత్మక స్మృతిలో ఇకాయిక స్మృతి చాలా సెకన్‌లె వుంటుంది. కాని వికానిక్ స్మృతి__________సెకనులు మాత్రమే ఉంటుంది.

ఎ. 0సె॥   బి. 1/2 సె॥   సి. 1 సె॥   డి. $1^1/_2$ సెం॥

VI. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. స్మృతి పై ప్రయోగాలు చేస్తున్న మనో విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం స్మృతిలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ __________ వున్నాయి.
2. పరీక్షలు రాయడానికి ఇతరులతో సంభాషించగల్గడానికి ఉపయోగపడే స్మృతి__________ స్మృతి
3. కొన్ని విషయాల పట్ల మాత్రమే ఏకాగ్రత నిలుపగలగటాన్ని__________ అధ్యయనం అంటారు.
4. ముందు పంజాబి భాష నేర్చుకొని తర్వాత బెంగాలి భాష నభ్యసించడం వల్ల పంజాబి భాష అభ్యసనానికి బెంగాలీ భాష అవరోధం కావడాన్ని__________ అవరోధం అంటారు.
5. ముందుగేర్లు వున్న స్కూటర్‌ను నడిపి తర్వాత గేర్లు లేని స్కూటర్‌ను నడపడం ఇబ్బందిగా ఉండటాన్ని__________ అవరోధం అంటారు.
6. ప్రేరణ అవరోధంను ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం__________ అని కూడా అనవచ్చు.
7. మీరు మీ స్నేహితుని యొక్క ఇంటిని గుర్తుంచుకోవడానికి దానికి దగ్గరలో వున్న సినిమా హాలును గుర్తుంచుకోవడాన్ని__________ అంటారు.
8. ఏ భావననైతే మన ప్రతిమల ద్వారా సూచించగల్గుతామో వాటిని గుర్తు పెట్టుకోవడం చాలా సులభం. కాని ప్రతిమలు లేని / రూపంలేని భావనలకు ఉదాహరణ__________
9. కోర్‌సాకాఫ్స్ సింద్రోమ్ గల వ్యక్తులలో అత్యంత అవసరమైన __________ మరియు __________ భాగాలు విపరీతంగా దెబ్బతిని వుంటాయి.
10. 65సం॥రాలు పైబడిన వ్యక్తుల్లో నూటికి ఐదుగురిలో కన్పించే వ్యాధి __________

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ		బి
1. సిమాంటిక్	( )	ఎ. కొన్ని పనులను కృత్యాలను నిర్వర్తించడానికి దోహదపడే స్మృతి
2. ఎపిసోడిక్	( )	బి. వ్యక్తిగత అనుభవాలు, వ్యక్తి సంబంధించిన స్మృతి
3. ప్రోసిజరల్	( )	సి. వేటినైతే గుర్తుంచుకోగలమో వాటన్నింటిని గుర్తు పెట్టుకొనుట
4. మెటామెయం	( )	డి. సాధారణ అనుభవాలు, అర్థాలు యందు జ్ఞానం
5. ఐకానిక్	( )	ఇ. సంజ్ఞనాత్మక స్మృతి

సమాధానాలు

III. 1.డి   2. బి   3.

VI. 1. వ్యవస్థలు 2. దీర్ఘకాలిక 3.ఎంపిక చేయబడిన 4.తిరోగమన 5. పురోగమన 6. దమనం 7. స్మృతి ఉపకరణం 8.ప్రేమ, స్వేచ్ఛ మరియు ప్రజాస్వామ్యం 9.థామస్, హైపోథామస్ 10.(ఆల్జీమర్)

V. 1.సి   2. బి   3. డి   4. ఎ   5. ఇ

యూనిట్ - 4

ప్రత్యక్షం - వాస్తవ ప్రపంచాన్ని సృష్టించడం

పరిచయం :

జ్ఞానేంద్రియాలు అంతర్గత, బాహ్య ప్రపంచంలోని సమాచారాన్ని సేకరించి కోడ్ రూపంలో తదుపరి ప్రక్రియ కోసం మెదడుకు అందచేస్తాయి. గత అనుభవాలు అభ్యసనం సహాయంతో గ్రహించిన సమాచారాన్ని మెదడు తనవంతు బాధ్యతగా యదార్ధపు ప్రపంచాన్ని నిర్మిస్తుందది. దీనినే మనం ప్రత్యక్షం అని పిలుస్తాం. ఈ పాఠంలో మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా పొందిన సమాచారం నుంచి వాస్తవ ప్రపంచాన్ని ఎలా నిర్మించుకోగలమో సంబంధిత సమాచారం మరియు ఒక్కొక్కసారి మనం పొందిన సమాచారం సంపూర్ణంగా ఉండకపోవచ్చు. వక్రీకరించబడవచ్చు. లేదా స్వభావ రీత్యా అది ఒట్టి భ్రమకావచ్చు.

లక్ష్యాలు :

మెదడు ఎలా సమాచారాన్ని అన్వయించి అందించగలదో వివరించగల్గుతారు

ఆకృతి, క్షేత్ర వ్యవస్థాపన నిర్ణయకాలను వర్ణించగలరు

ప్రత్యక్ష దోషాల గురించి విశ్లేషించగలరు

ప్రత్యక్ష స్థిరత్వాలను వర్ణించగలుగుట

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. ఆకృతి క్షేత్ర వ్యవస్థాపన నిర్ణయకాలను పేర్కొని వివరించండి?

జ. ఆకృతి, క్షేత్ర వ్యవస్థాపన నిర్ణయకాలు 5 అవి.

1. మంచి ఆకారం(ప్రజ్ఞాను నియమం)

   ఈ నియమం ప్రకారం మామూలు వ్యవస్థాపనానికి కూడా కావల్సిన కనీస సంజ్ఞనాత్మక ప్రయత్నం. ఎల్లప్పుడు ఉద్భవిస్తుంది. మనం గ్రహించే అతి మామూలు వ్యవస్థాపనం ఉద్దీపనల అమరికకు తగినట్లుగా ఉంటుందని అంతరంగీకంగా సంతృప్తిస్తుందని ప్రజ్ఞాను నియమం ప్రతిపాదిస్తుంది.

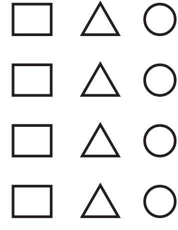
2. సామప్యం

   అంతరం, దూరం సమయాలను బట్టి సంభవించే ఉద్దీపనలుకలసి ఒకదానితో ఒకటి సమీపంలో ఉండడం వల్ల ఒక జట్టుగా ఉంటాయి.

   ఉదాహరణకు పై పటంలోని గీతలను ఆరు సమాంతర రేఖలుగా కాక మూడు జతల గీతలుగా చూస్తాం.

3. సౌమ్యం

   సమానంగా ఒకే రకమైన పోలికలు, ఆకారాలు, లక్షణాలు కల్గి వున్న వస్తువులను ఒక సమూహంగా పరిగణిస్తాం. ఉదాహరణకు క్రింది పటంలో 4 చతురస్రాలు, 4 త్రిభుజాలు, 4 వృత్తాలను సామ్యం లేదా పోలికల ఆధారంగా సమూహాలుగా గుర్తిస్తాం.



4. పూర్ణత

అసంపూర్ణత ఆకృతిని పూరించాలనే ఉద్దేశ్యం ఎప్పుడు వుంటుంది. అందువలన అసంపూర్ణ ఆకృతిని సంపూర్ణ ఆకృతిగా చూస్తాం. పటం 'ఎ' లో పూర్తిగా లేని గీతలు, మధ్య మధ్య ఖాళీలతో వున్నాయి. దీనిని మనం త్రిభుజంగా చూస్తాం. పటం 'బి'లో భౌతికంగా త్రిభుజం లేనప్పటికి మనం త్రిభుజంగా చూస్తాం.

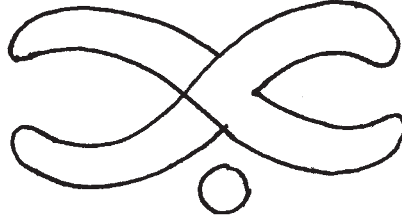




పటము-A పటము-B

5. సాతత్యం

ఒకే గీతతో నిరంతరతతో ఏర్పడ్డ ఆకృతి ప్రత్యేకమైనదిగా గమనిస్తాం. క్రింది పటంలో రెండు ఆకృతులను ఒకదానికొకటి '0' స్థానం వద్ద అభిముఖంగా ఉన్నాయనడం కంటే రెండు సాతత్య ఉన్న వక్రరేఖలుగా గమనిస్తాం.



2. ప్రత్యక్ష స్థిరత్వం అనగా నేమి? ముఖ్యమైన రెండు స్థిరత్వాలను గూర్చి తెలుపండి.

జ. ఈ ప్రపంచంలో మనచుట్టూ కదులుతున్నపుడు మననేత్ర పటలంపై ఏర్పడే బాహ్య వస్తువులు ప్రతిబింబాలు మారుతూ వుంటాయి. కాని వస్తువుల ప్రత్యక్షాలు మాత్రం మార్పులకు లోనుకావు. ఈ దృగ్విషయాన్ని ప్రత్యక్ష స్థిరత్వం అని అంటారు.

ముఖ్యమైన స్థిరత్వాలు రెండు. అవి

పరిమాణ స్థిరత్వం

2. ఆకృతి స్థిరత్వం

1. పరిమాణ స్థిరత్వం

మనం ఒక వస్తువు నుండి కదిలినపుడు దూరం పెరుగుతున్న కొద్ది నేత్ర పటలం పై ఏర్పడ్డ ప్రతిమ పరిమాణం చిన్నదవుతుంది. ఇందుకు విరుద్ధంగా అంటే మనం ఒక వస్తువును సమీపిస్తున్నపుడు దూరం తగ్గుతున్న కొలది నేత్ర పటలం పై ఏర్పడ్డ ప్రతిమ పరిమాణం పెద్దదవుతుంది. అయినప్పటికి ఈ రెండు అనుభవాలలో మనం గ్రహించిన వస్తువు సైజు మాత్రం స్థిరంగా వుంటుంది. అంటే పరిమాణ ప్రత్యక్షం మారదన్నమాట దీనినే పరిమాణ స్థిరత్వం అంటారు.

2. ఆకృతి స్థిరత్వం

మనం వివిధ కోణాల నుండి లేదా స్థానాల నుండి వస్తువును వీక్షించినపుడు నేత్రపటాల ప్రతిమ నేత్ర పటలంపై వివిధ ప్రతిమలను ఏర్పరుస్తూ మారుతుంది. అయినప్పటికి గ్రహించిన ఆకృతి మాత్రం స్థిరంగా ఉంటుంది.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. ఆకృతి, క్షేత్రం ప్రత్యేకతలను తెలుపండి?

జ. ఆకృతి, క్షేత్రం ప్రత్యేకతలు:

1. ఆకృతి ఒక ఆకారాన్ని లేదా రూపాన్ని కల్గిఉంటే క్షేత్రం సాపేక్షంగా ఆకారం లేకుండా ఉంటుంది.
2. క్షేత్రం ఆకృతి వెనుక విస్తరిస్తూ కన్పిస్తుంది.
3. వస్తువు లక్షణాలలో కొన్ని ఆకృతిని కల్గివుంటే క్షేత్రం మాత్రం సమగ్రాకృతిలేని సామాగ్రి లాగా గోచరిస్తుంది.
4. సాధారణంగా ఆకృతి ముందుగా, క్షేత్రం వెనుకగా ఉన్నట్లు అగుపిస్తాయి.
5. ఆకృతి, క్షేత్రం కంటే ఎక్కువ ప్రభావితం చేసేదిగా ఎక్కువ అర్థవంతంగా బాగా జ్ఞాపకం ఉంచుకునేలా ఉంటుంది.

2. అదృశ్య సంకేతాలను గూర్చి క్లుప్తంగా తెలుపండి

ఇతర సంకేతాల వలె నేత్రపరుల ప్రతిబింబాల నుండి ఏర్పడును. కావున వీటిని అదృశ్య సంకేతాలు అంటారు.

ఈ అదృశ్య సంకేతాలు రెండు. అవి.

1. అనుగుణ్యత
2. ఏకకేంద్రాభిసరణం

1. అనుగుణ్యత

బాహ్యవస్తువు యొక్క ప్రతిమ కంటి కటకానికి అంటుకొని సూక్ష్మ కండరం సహాయంతో కనుపాప (నేత్రపటలం/రెటినా) మీద కేంద్రీకరించ బడుతుంది. ఈ సూక్ష్మ కండరం కటకం ఆకారంలో మార్పు తెస్తుంది. ఈ మార్పును అనుగుణ్యత అంటారు.

2. ఏకకేంద్రాభిసరణం

దగ్గరలో ఉన్న వస్తువుల పై కళ్ళను కేంద్రీకృతం చేయడానాకి వీలుగా మన రెండు కళ్ళమధ్య దూరం 65 మి.మీ. వుంటుందది. ప్రతిమను ప్రతి కంటిలోని ఫోలియాపై పడేందుకు తద్వార రెండు కళ్ళలో ఒకటిగా స్పష్టంగా కనపించడానికి ఇలా జరుగుతుంది.

3. 'వ్యక్తిగత చరాలు మన ప్రత్యక్షాలను ప్రభావితం చేస్తాయి' ఈ విషయాన్ని ఉదాహరణలతో వివరించండి?

జ. ఆకలితో ఉన్నవ్యక్తి దాహంతో ఉన్నవ్యక్తి రెస్టారెంట్‌కు వెళ్ళినపుడు ఆకలితో ఉన్న వ్యక్తి ఆహారపదార్థాల జాబితాలోని ఆహార పదార్థాలను గ్రహిస్తే దాహంతో ఉన్న వ్యక్తి నీటిని తాగుతాడు.

4. భ్రమలను గూర్చి క్లుప్తంగా తెలుపండి?

జ. సాధారణంగా మన నేత్రపటంపై ప్రతిరూపం పడి అది మన మెదడులో ఇంద్రియ వివరణకు దారితీస్తుంది. ఈ వివరణ అన్ని సందర్భాలలో నిజం కాదు. ఈ విధమైన తప్పుడు అర్థం ఇచ్చే ఇంద్రియ వివరణను లేదా ప్రత్యక్ష దోషాన్ని మనం భ్రమలు అని అంటాము.

ఉదా: చీకట్లో తాడును చూసి పాముగా ప్రత్యక్షంలో భ్రమిస్తాం.

5. దృష్టి భ్రమలు ఎట్టేర్పడతాయి?

జ. దృష్టి ద్వారా మెదడుకు అందిన తప్పుడు లేదా అస్పష్టమైన సమాచార నివేదన వల్ల దృష్టి భ్రమలు ఏర్పడుతాయి.

6. భ్రమలకు విభ్రమలకు గల బేధములేవి?

జ. భ్రమలు సహజసిద్ధమైన పరిణామాలు ఉద్దీపనలకు లోబడి వుంటాయి. కాని విభ్రమలు మానసిక అనారోగ్యం వల్ల కలుగుతాయి. ఇవి ఆధార రహితాలు.

7. బైనాక్యులర్ సంకేతాలు ఎలా వెలువడుతాయి.? అవి ఎన్ని రకాలు?

జ. నేత్రపటల ప్రతిమల నుండి వెలువడే సంకేతాలను బైనాక్యులర్ సంకేతాలు అంటారు.
ఇవి రెండు రకాలు 1. రెట్టింపు భ్రమలు 2. బైనాక్యులర్ బేధం

8. అల్లిక సాంద్రత ఏటవాలు ప్రమాణం అనగా నేమి?

జ. దున్నిన పొలాన్ని గమనించిన దగ్గరగానున్న ఉపరితలం గరుకుగా మట్టి పెల్లలతో కన్పిస్తుంది. ఇంకా మన దృష్టిని సారిస్తే అల్లిక చక్కగా కనిపిస్తుంది. అల్లిక పట ఏటవాలు ప్రమాణంలో మార్పు గరుకుదనం నుండి మెత్తదనం వరకు వుంటుంది.

III. **ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)**

1. గోడపై వేలాడదీసిన బొమ్మలు గోడ క్షేత్రంగా ఆకృతిని పొందుట __________ ఉదాహరణలు
2. ఒక వ్యక్తి దెయ్యాన్ని లేదా దేవతను చూడటం __________ కు ఉదాహరణ పేర్కొనవచ్చును.
3. ఒక వస్తువు దూరంగా వుంటే కంటిలో సూక్ష్మ కండరం సడలుతుంది. ఒక వేళ దగ్గరగా ఉంటే __________ మారుతుంది.
4. మనం కళ్ళను పంక్తిలోని పదాలపై కేంద్రీకరించుట __________ కు ఉదాహరణ
5. ఒక కన్ను గుడ్డిగా ఉన్న వారికి సహాయపడునవి __________ సంకేతాలు.
6. ఒక డ్రస్ కొనడానికి ఇంటినుండి బజారుకు వెళ్తున్నప్పుడు దారిలో మీ వయస్సువాళ్ళు ధరించిన డ్రస్‌ల వంక చూస్తూ వెళ్ళడం అనేది __________ కు ఉదాహరణగా పేర్కొనవచ్చును.
7. రేఖీయ దూరానుగత చరాలకు ఉదా__________
8. చిత్రకారులు లోతు దూరాన్ని చిత్రీకరించేటపుడు ఉపయోగించు సంకేతాలు__________ సంకేతాలు.

సమాధానాలు

III.

1. ఆకృతి–క్షేత్ర	2. విభ్రమ / హాల్యాసినేషన్
3. బిగువు	4. ఏకకేంద్రాభి సరవణ
5. మోనాక్యులర్	6. అవధాన ట్యూనింగ్
7. రైలు పట్టాలు	8. (మోనాక్యులర్)

యూనిట్ - 5

అంతరంగ ప్రపంచానుభూతి

పరిచయం :

మన మదిలో ఎల్లప్పుడు ఎన్నో ప్రక్రియలు జరుగుతుంటాయి. వాటిని మనం గ్రహించడం, ఆలోచించడం అనుభూతి చెందడం, జ్ఞప్తియందుంచుకోవడం, సందర్భోచితంగా వినియోగించడం, బావించడం వంటి పదాలతో పిలుస్తాం. వీటిని బట్టి మనకు తెలిసిందేమిటంటే బాహ్య ప్రపంచంలో మాదిరిగానే మన అంతరంగ ప్రపంచంలో కూడా ప్రతిది ఒక క్రమపద్ధతిలో జరుగుతుందన్నమాట.

అనుభూతులతో కూడ తరచుగా మన అంతరంగ నిర్వహించ బడే ముఖ్య ప్రక్రియలన్ని ప్రేరణ, ఉద్వేగాలతో ముడిపడి ఉంటాయి.

లక్ష్యాలు :

ప్రేరణ లేదా ఉద్దీకరణ భావనను వివరించుట

గమ్యాన్ని నిర్ధేశించగల ప్రవర్తనా స్వభావాన్ని గుర్తించగల్గుట

ఉద్వేగ కార్యాత్మకలో ఇమిడి ఉన్న వివిధ అంశాలు వర్ణించగల్గుట

ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సులపై ఉద్వేగ ప్రభావాన్ని వివరించగల్గుట

I. **వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)**

1. ఉద్వేగాలు అంటే ఏమిటి? మానవ ప్రవర్తనపై ఉద్వేగా ప్రభావాన్ని వివరించండి?

జ. ఇష్టాలు, అయిష్టాలకు మూలమైన అనుభవాలను ఉద్వేగాలు అంటారు. ఉద్వేగాలను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. సంతోషాన్ని కల్గించే ఉద్వేగాలు: వీటినే అనుకూల ఉద్వేగాలు అని కూడా అంటారు. ఉదా: ప్రేమ, వాత్సల్యం, ఆనందం, ఉత్సాహం మొ।।నవి.
2. దుఃఖాన్ని కల్గించే ఉద్వేగాలు: వీటినే అననుకూల / ప్రతికూల ఉద్వేగాలు అని కూడా అంటారు. ఉదా: భయం, విసుగు, కోపం మొ।।నవి.

ఉద్వేగాలు మానవ ప్రవర్తన:

విచారం, ఆనందం, కోపం, లేక భయం వంటి ఉద్వేగస్థితుల్లో మన ప్రవర్తన ఆలోచనలు వేర్వేరుగా వుంటాయి.

శబ్ధిక ప్రవర్తనలో కూడా ఉద్వేగాలు వ్యక్తీకరించబడతాయి.

ముఖకవళికలు, శరీర పరిస్థితులు వేర్వేరు ఉద్వేగాలకు వేర్వేరుగా వుంటాయి.

ఉద్వేగాలు ఇతరులను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.

2. శరీర ధర్మశాస్త్ర ప్రక్రియలపై ఉద్వేగాల ప్రభావాన్ని ఉదాహరణలతో వివరించండి?

జ. ఉద్వేగాలు శారీరక మార్పులను తెస్తాయి. ఉద్వేగ స్థితులు ఎంత తీవ్రతను కల్గివుంటే అంతగా శరీర మార్పులు ఉంటాయి. ఉద్వేగాలలో మెదడులోని అనేక మార్పులు పాల్గొంటాయి. ఈ అమరిక ల న్నింటిని కలిసి లింబిక్ వ్యవస్థ లేక ఎమోషనల్ బ్రెయిన్ లేక విసరల్ బ్రెయిన్ అని అంటారు.

అవయవం	పరిసహానుభూతి వ్యవస్థ	సహానుభూతి వ్యవస్థ
1. కనుపాప (ఫ్యూడల్ ఆఫ్ ఐస్)	తక్కువ కాంతిలో సంకోచించడం	కాంతి పెరిగిన కొలది వ్యాకోచించడం
2. కన్నీటి గ్రంధులు	స్రావాన్ని పురికొల్పడం	స్రావాన్ని అరికట్టడం, ఎండిపోయేలా చేయడం
3. గుండె	గుండె నెమ్మదిగా కొట్టుకోవడం	గుండె వేగాన్ని త్వరితగతిన కొట్టుకోవడం
4. రక్తనాళాలు	రక్తనాళాలు సంకోచించడం	రక్త నాళాలు వ్యాకోచించడం రక్త ప్రసరణ అధికం కావడం
5. ఊపిరితిత్తులు గాలిగొట్టం	వాయునాళాలు సంకోచించి శ్వాసక్రియ సంకోచించబడుతుంది.	వాయునాళాలు వ్యాకోచించడం శ్వాసక్రియ వేగం పెరుగుతుంది.
6. అన్నవాహిక, జీర్ణశయం ఆబ్డోమినల్ రక్తనాళాలు	ఉత్పత్తిని కదలికను ప్రేరేపిస్తుంది	ఉత్పత్తిని నిరోధించి రక్తప్రసరణను దారి మళ్ళిస్తుంది.
7. కాలేయం	పైత్యరసాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది	పైత్యరసాన్ని నిలుపుకుంటాయి. రక్తంలోని చక్కెర విడుదలవుతుంది.
8. క్లోమం	ప్రేరేపిస్తుంది	ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తుంది
9. ప్రేగులు, పురుషనాళం మూత్రపిండం మూత్రాశయం	ఉత్తేజ పరుస్తుంది విసర్జన పదార్థాలను, మూత్రాలను విసర్జించడం	నిరోధిస్తుంది, విసర్జక పదార్థాలను మూత్రాన్ని నిలువచేస్తుంది.
10. చర్మం రక్తనాళాలు	వ్యాకోచింపచేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ వేగవంతం చేస్తుంది.	సంకోచింపచేస్తుంది. చర్మంను చల్లగా, తడిగా మారుస్తుంది.
11. సేదగ్రంథులు	ఆటంకపరుస్తుంది	ఉత్తేజపరచి, చెమట పట్టిస్తుంది
12. రోమ పుతుకలు	సడలింపబడతాయి	గట్టిగా మారి వెంట్రుకలు నిలబడుతాయి

3. ఉద్వేగాలు మన ఆరోగ్యాన్ని సౌఖ్యాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తాయి?

జ. మన ఉద్వేగాలను, మన ఆరోగ్యానికి, సౌఖ్యానికి దగ్గరి సంబంధం ఉంది.

ఉద్వేగాలు అనేక రకాలుగా మన శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి

మనలో విచారం, కోపం, చాలాకాలం ఉండిపోతే అవి ఆరోగ్యానికి హాని కల్గిస్తాయి.

ఉద్వేగాల తీవ్రత సహానుభూతి నాడి వ్యవస్థ పనితీరును ప్రేరేపించడం వల్ల హృదయస్పందన, రక్త పీడనం, థైరాయిడ్ గ్రంధి జీవక్రియల వేగం పెరుగుతుంది.

అన్ని రకాల ఒత్తిడులు హానికరం కావు. ఒత్తిడులను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చును.

1. సంతోషాన్నిచ్చేవి 2. వ్యథ కల్గించేవి

సంతోషాన్నిచ్చేవి అంటే అనుకూల ఉద్వేగాలను రేకెత్తించేవి

ఉదా: సంతోషం, ఉత్సుకత

వ్యథ కల్గించేవి అంటే అననుకూల ఉద్వేగాలను రేకెత్తించేవి

ఉదా: విచారం, నిరాశ, కుంఠనం

ప్రతికూల ఉద్వేగాలు మనస్సును కల్లోల పరచి, మానసిక సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

ఒక్కొక్కసారి సృజనాత్మకత ఉద్వేగ అలజడులు మనం అనుభవించే వ్యధ మనలో విభిన్నమైన ఆలోచనలను తీసుకొని వస్తాయి. వీటివల్ల మనలో ఉన్న కళాత్మక, సంగీత, సాహిత్య అభిరుచులు బహిర్గతమవుతాయి.
భారతీయ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర ప్రకారం వ్యక్తి ఉద్వేగాలతో,ప్రేరణలతో ఊగిపోకూడదు. స్థితి ప్రజ్ఞతుగా వుండాలి. మన ప్రత్యాక్షత్మక సామర్థ్యం పక్షపాత రహితంగా అహం ప్రభావం లేకుండా పనిచేయాలి. మన ఇష్టా యిష్టాలు అతీతంగా, పక్షపాత ధోరణి లేకుండా మనం సన్నివేశాన్ని పరిశీలించాలి. ఎందుకంటే మన వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు మన ప్రత్యక్షాత్మక సామార్థ్యాన్ని మన తీర్పును ప్రభావితం చేస్తాయి.

4. బాల్యదశలోని ఉద్వేగాల ప్రభావం మూర్తిమత్వ నిర్మాణం పై వుంటుంది. విశదీకరించండి? లేదా

మూర్తిమత్య నిర్మాణంలో బాల్యదశలోని ఉద్వేగాల ప్రభావమును వివరించండి?

జ. మూర్తిమత్యాన్ని తీర్చిదిద్దడంలో బాల్యంలోని ఉద్వేగాను భావాల ప్రభావం ఎంతగానో వుంటుంది.
వ్యక్తి శైశవదశలో బాల్యదశలో ఎదుర్కొన్న గాయాలు, అవమానాలు, కుంటనాలు, సంఘర్షనలు మనం పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొనే విధానాన్ని మనం ప్రతిస్పందించే విధానాన్ని ప్రతిక్షేపింపచేసే విధానానికి పునాది వేస్తుంది.
గతంలోని నిబంధనలు మన గ్రహింపును, ఆలోచనను, పరిసరాలతో మన ప్రతిస్పందనలను ప్రభావితం చేస్తాయి.
ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారనేది, మనం ఏర్పరచుకున్న అభిప్రాయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.
మొదట 5,6 సం॥రాలలో మన అనుభవాలు మన మూర్తిమత్యానికి పునాదులు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. అవసరాలు- సహజతాలు, ప్రేరణ భావాలను వర్ణించండి?

జ. అవసరాలు :
శరీరంలో వివిధ అంగాలలో పనిచేయు శక్తిలోతరుగుదల వల్ల ఏర్పడ్డ పరిస్థితే అవసరం
ఇవి రెండు రకాలు :
1. శారీరక అవసరాలు ఉదా: ఆకు, దాహం, లైంగికావసరాలు మొ॥నవి
2. మానసిక అవసరాలు ఉదా: సాధన, గుర్తింపు, వాత్సల్యం, అధికారం మొ॥నవి

సహజతాలు :
ఒకటి తర్వాత ఒకటి వరుసగా జరిగే పూర్వ కార్యక్రమముతో చర్యలనే సహజతాలు అంటారు.
ఉదా: ఇవి జీవి మనుగడకవసరమైన ఆకలి, లైంగిక చర్యలు సంతతి సంరక్షణ మొదలగునవి

ప్రేరణ :
మన ప్రవర్తనను మార్గదర్శకం చేసే లేక నిర్దేశించే శక్తిని ప్రేరణ అంటారు. దీనినే ఉన్మీఖీకరణ అని కూడా అంటారు.
ఉదా: కోరికలు, అవసరాలు, అభిరుచులు, ఆశలు, ఆశయాలు మొ॥నవి

2. భారతీయ తత్వం ప్రకారం మానవ లక్ష్యాలను పేర్కొనండి?

జ. మానవ క్రియలను లోతుగా పరిశీలించి అసంఖ్యకమైన ప్రేరణలను కోరికలను నాలుగు వర్గాలుగా విభజించింది. అవి అర్థం, కామం, ధర్మం, మోక్షం
అర్థం: మనకు భద్రతనిస్తుంది. ఇవి ఆర్థిక, ఉద్వేగ లేదా సమాజిక పరమైంది.
కామం: ఆనందం కోసం మనం చేసే ప్రతిపని దీనికి సంబంధించినది
ధర్మం: కొన్ని నిర్దిష్ట విలువలు, నియమాలనుసారం జీవితాన్ని గడపడం కొంత ఉదారత్వాన్ని కల్గిఉన్నపుడే నిస్వార్థంలోని ఆనందాన్ని అనుభవించగలం, నీతిగా జీవించగలం.
మోక్షం:ఐహిక సంబంధాలనుండి కష్టాల నుండి స్వేచ్ఛను పొందడం

3. మన ఉద్వేగాల పై సంస్కృతుల ప్రభావాన్ని తెలుపండి?

జ. ఉద్వేగభరిత జీవితం సంస్కృతులను బట్టి మారుతూ వుంటుంది.
విభిన్న సంస్కృతులలో ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణ వేరు, నియమాల ప్రదర్శనలు మారుతూ వుంటాయి.
కోపం, భయం వంటి కొన్ని ఉద్వేగాల వర్ణన బాలసంస్కృతులలో ఒకే విధంగా వుంటాయి.
ఉద్వేగాలకు సంబంధించిన పదజాలం విషయంలో సంస్కృతులను బట్టి తేడాలుంటాయి.

4. ఉద్వేగాలకు మానసిక రుగ్మతలకు గల సంబంధమేమి?

జ. ఉద్వేగాలలోని అలజడులు మానసిక రుగ్మతలకు మూలకారణం.
అతిగా భయపడడం, అవపాతం, అతి సంతోషం, మనోవిదళనం మొ॥నవి. చెప్పుకోదగినవి.
ఈ రుగ్మతల కారణాలు నిగూఢంగా ఉండి ప్రస్తుత, పిరిస్థితులలో ఏదో ఒక బలమైన కారణం వ్యక్తి సమగ్రతను దెబ్బతీసి బహిర్గతమవుతాయి. అందువలన రోగ లక్షణాలతో మానసిక రుగ్మతలు బహిర్గతమవుతాయి.

5. అవపాత నివారణలో సంజ్ఞానాత్మక చికిత్స పాత్రను తెలుపండి?

జ. అవపాత నివారణలోయ సంజ్ఞానాత్మక చికిత్స బాగా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అవపాదానికి లోనయ్యే వ్యక్తులను వాళ్ళ ఆలోచనలు, నమ్మకాలు వారిని అవపాదంలోని నెట్టివేస్తాయి. ఇతరులు విమర్శలను పరిగణలోకి తీసుకొని ఎక్కువకాలం దాని గురించే చింతిస్తూ వాటికి అతిగా ప్రాధాన్యమిచ్చి తరచుగా పాజిటివ్ ఆలోచనలను పక్కకు పెడ్తుంటాం. సంజ్ఞనాత్మక చికిత్స ఇటువంటి నెగిటివ్ ఆలోచనలను గుర్తించి వాటి బదులుగా పాజిటివ్ ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తుంది. ఫలితంగా వ్యక్తి నెమ్మదిగా తన ఆలోచన విధానమే తరచుగా తనకు సమస్యలు సృష్టిస్తుందని తెలుసుకొంటాడు.

III. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. ఈ క్రింది వాటిలో మానసిక అవసరం ఏది? ( )
   ఎ. ఆకలి బి. దాహం సి. లైంగికావసరం డి. వాత్సల్యం
2. ఇచ్చిన కృత్యాలపై పట్టు కల్గి ఉండటం, మిగతావారి కంటే బాగా ముందుండడం అనేది ఏ మానవకావసరం ( )
   ఎ. సాధన బి. వాత్సల్యం సి. అధికారం డి. యోగ్యత / సమర్థత
3. మనచుట్టూ ఉన్న వాటి గురించి తెలుసుకోవడం, అన్వేషించడం, అభ్యసించడం అనేది ఏ మానసిక అవసరాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.? ( )
   ఎ. అధికారం బి. గుర్తింపు, ఆమోదం సి. యోగ్యత / సమర్థత డి. సాధన

VI. **ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)**

1. మన ప్రవర్తనను నిర్దేశించే శక్తిని __________ అంటారు.
2. __________ జీవశాస్త్రంలో వరుసగా జరిగే పూర్వ కార్యక్రమములో చర్యలు
3. ప్రత్యేక అంతర్గత పరిస్థితులనే __________ అవసరాలు అంటారు.
4. __________ అవసరాల వ్యక్తీకరణ సాంస్కృతిక, సామాజిక కారణాలు విరివిగా ప్రభావితం చేస్తాయి.
5. __________ లక్ష్యాన్ని గమ్యం అనవచ్చు.
6. జీవితంలోని నాల్గు గమ్యాలు __________
7. __________ నుండి స్వేచ్ఛను పొందడమే మోక్షం

8. __________ ధర్మమని పిలువబడుతుంది.

9. __________ కోసం మనం చేసే ప్రతిపని 'కామ' కు సంబంధించినది.

10. __________కల్గించే ప్రతి పని అర్థానికి సంబంధించినది

11. __________ మనలను అపాయకర పరిస్థితుల నుండి కాపాడుతుంది.

12. బంధాలను, సంబంధాలను ఏర్పరచడంలో కీలక పాత్ర వహించునది__________

13. ఉద్వేగాలు, లేదా అనుభూతులు మన ఇష్టాలకు __________ ఏర్పరుస్తాయి

14. మన ఉద్వేగాల స్థితిని బట్టి మనం మన __________ అర్థం చేసుకుంటాం

15. ప్రజ్ఞాలబ్ధితో పాటు __________ కూడా మన విజయ సాధనలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది.

16. ఉద్వేగాలను ప్రభావితం చేసే కారకాలలో గతానుభవాలు ఉద్వేగపరిణత మరియు__________ ముఖ్యమైనవి.

17. ఉద్వేగాలలోని అలజడులు __________ రుగ్మతలకు మూలకారణం

18. మన ఉద్వేగాలకు మన ఆరోగ్యం మన __________ దగ్గరి సంబంధం ఉంది.

19. __________ జబ్బుతో బాధపడుతున్న పిల్లల తల్లులు వాళ్ళకు వాళ్ళ పిల్లలకు మధ్య ఉన్న సంబంధం నిరాశా జనకంగా ఉన్నట్లు గమనించారు.

20. మనో విచారమున్న తల్లి తన వ్యాకులతను తన బిడ్డకు __________ ద్వారా అందిస్తుంది. (అనేక అశబ్ధిక సాధనల

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ		బి
1. సాధన	( )	ఎ. స్నేహం కోసం ప్రయత్నించడం
2. వాత్సల్యం	( )	బి. అన్వేషించడం, అభ్యసించడం
3. అధికారం	( )	సి. పేరు, ప్రతిష్టల కోసం ఉవ్విళ్ళూరడం
4. యోగ్యత / సమర్ధత	( )	డి. ఇతరులను నియంత్రిచడం, ప్రభావితం చేయడం
5 గుర్తింపు, ఆమోదం	( )	ఇ. కృత్యాలపై పట్టు కల్గియుండడం

సమాధానాలు

III. 1. డి 2. ఎ 3.

IV. 1. ప్రేరణ 2. సహజతాలు 3. శారీరక 4. మానసిక

5. ప్రేరేపితమైన ప్రవర్తనా పరంపర యొక్క 6. ధర్మ, అర్ధ, కామ, మోక్ష

7. ఐహిక సంబంధాల నుండి కష్టాల నుండి 8. నిస్వార్ధ సేవా తత్పరత

9. ఆనందం 10. భద్రత 11. భయం

12. ప్రేమ 13. పునాదిని 14. అనుభవాలను

15. ఉద్వేగలబ్ధి 16... వృత్తులలో 17. మానసిక

18. సౌఖ్యానికి 19. ఆటిజం 20. స్పర్శ

V. 1. బి 2. డి 3. ఇ 4. సి 5. ఎ

మాడ్యూల్ - 3

జీవన పర్యంతం - మానసిక వికాసం

యూనిట్ - 1 వికాసం - దశలు

10.1 పరిచయం :

పిల్లలు బాల్యదశ నుండి స్వతంత్రంగా బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా తయారుకావాలి. పుట్టినప్పటి నుండి చనిపోయే వరకు మన శరీర ఆకారాల్లో అనేక మార్పులు మెల్లగా వస్తుంటాయి. ఒక్కొక్క జీవిత దశలో స్పష్టమైన ముఖకవళికలు,లక్షణాలు కనపడతాయి. ఈ పాఠంలో మనం వ్యక్తి జీవితంలో వికాసప్రక్రియ ఎలా కొనసాగుతుంది, వ్యక్తి జీవితంలో వివిధ దశలలో వచ్చే మార్పులకు మరియు వికాసానికి గల సంబంధాన్ని తెలుపుతుంది.

10.2 లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠం చదివిన తర్వాత మీరు

1. పరిపక్వత, పెరుగుదల, వికాసాల మధ్య గల బేధాభేదాలను గమనిస్తారు.
2. వ్యక్తి జీవితమంతటిలో వికాసం యొక్క పాత్రను అవగాహన చేసుకుంటారు.
3. వికాసంలోని వివిధ దశలను చర్చించడం మరియు వికాసం నిరంతరం కొనసాగుతుందని తెలుసుకుంటారు.
4. వికాస దశలను వర్ణించగలరు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. వికాసం, పెరుగుదల, పరిపక్వతల మధ్య గల భేదాలను పేర్కొనండి?

జ.

1. వికాసంలో ఖచ్చితంగా పెరుగుదల ఉంటుంది. గర్భధారణ నుండి మరణించేంత వరకు వికాస ప్రక్రియ ఒక క్రమ పద్ధతిలో కొనసాగుతూ వ్యక్తిలో మార్పులను, పెరుగుదలను తీసుకొని వస్తుంది.
2. వ్యక్తి జీవిత పర్యంతం వికాసం కొనసాగుతూ ఒక క్రమపద్ధతిలో మార్పులు తీసుకొని వస్తుంది.
3. పెరుగుదల అంటే శరీరంలో పరిమాణాత్మక మార్పు. మనం పెరుగుతూ ఉంటే శరీర ఆకారం ఎత్తు, బరువు శరీరంలో వివిధ అంగాల అవపాతం మరియు వివిధ అంగాల ఆకారం, ఇతర శరీర భాగాలలో కొలవదగినంత మార్పు వస్తుంది.
4. వికాసంలో పెరుగుదల ఉంటుంది.
5. పరిపక్వత వల్ల వచ్చే మార్పులు కూడా వికాసంలో భాగమే.
6. పరిపక్వత జీవ సంబంధమైనది. పరిపక్వత తల్లిదండ్రుల ద్వారా మనకు లభించే అనువంశిక శక్తి.
7. క్రమపద్ధతిలో, ముందుగా నిర్ణయించబడిన వరుసక్రమంలో ఒక జీవ గడియారంలో వలె పరిపక్వత మార్పులు సంభవిస్తాయి.
8. మన శారీరక వ్యవస్థలో ముందుగా నిర్ణయించబడిన కాలనిర్ణయ పట్టికలో వలె మార్పులు నిర్ణయించబడి వికాసం జరుగుతుంది.
9. ప్రాథమికంగా వయస్సు పెరుగుతుండటం వల్ల ప్రవర్తనా లేదా పరిపక్వత మార్పులు వస్తుంటాయి.
10. పరిపక్వత మరియు పరిసరాలలోని అనుభవాలు రెండూ కలసి వికాస మార్పులను తీసుకువస్తాయి.

2. హిందూ ధర్మం ప్రకారం భారతదేశంలో మానవ అభివృద్ధిలో నుండి నాల్గు దశలను లేదా నాలుగు ఆశ్రమాలను వివరించండి.

జ.
1. హిందూ ధర్మం ప్రకారం భారతదేశంలో మానవ అభివృద్ధి ఆధ్యాత్మిక పరిణామం నాల్గు దశలలో జరుగుతుంది. ఈ నాల్గింటినే ఆశ్రమాలు అంటారు.
2. అవి 1. బ్రహ్మచర్యం 2. గృహస్థ 3. వనప్రస్థ 4. సన్యాస ఇవి క్రమంగా వ్యక్తిని ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి ప్రయాణింపచేస్తాయి.
3. బ్రహ్మచర్యలో వ్యక్తి నేర్చుకుంటాడు. లేదా అభ్యసిస్తాడు. వ్యక్తి శిష్యుడుగా ఉండి గురువు ఆధ్వర్యంలో క్రమశిక్షణ అలవర్చుకొని నిరాడంబరంగా స్వచ్ఛంగా భక్తిభావంతో అభ్యసించడం, గురువుని సేవించడం, వినయాన్ని కలిగి ఉండడం, వంటి లక్షణాలను పెంచుకుంటారు.
4. బ్రహ్మచర్య దశలో జ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను, నియత శిక్షణ ద్వారా, నిజజీవిత అనుభవాల ద్వారా పొందుతాడు. గృహస్థ ఆశ్రమంలో ప్రవేశించడానికి సంసిద్ధతను పొందుతాడు.
5. రెండవ దశ గృహస్థాశ్రమంలో వ్యక్తి వయోజనుడిగా కుటుంబ బాధ్యతలను స్వీకరిస్తాడు. ఈ దశలో వ్యక్తి సేవ ద్వారా ప్రేమ సత్ప్రవర్తనతో జీవించడం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని సాధించి ఈ దశలో వ్యక్తి కుటుంబ పెద్దగా ప్రాపంచిక బాధ్యతలను నెరవేర్చాలి.
6. సమాజంలోని వ్యక్తులతో సామరస్య పూరితమైన పరస్పర సంబంధాలను ఏర్పరచుకొని జీవించాలి.
7. మూడవ దశ వనప్రస్థాశ్రమంలో వ్యక్తి నియమ నిబంధనలతో తపస్సు చేస్తాడు. ఇది గృహస్థ మరియు సన్యాసకు మధ్యస్థంగా ఉంటుంది.
8. వనప్రస్థాశ్రమంలో బాహ్యాప్రపంచంలో ఐహిక సంబంధాలనుండి బయట పడతాడు. దీనిని సన్యాసం అంటారు.
9. వనప్రస్థలో వ్యక్తి శారీరక అవసరాలను పరిమితం చేసుకొని క్రమశిక్షణతో బంధాలను త్యజించి తపస్సులోకి వెళ్లిపోతారు.
10. నాలుగవ ఆశ్రమం సన్యాసాశ్రమం. ఈ దశలో వ్యక్తి ఐహిక సంబంధాల పట్ల ఆసక్తిగా, ఇష్టాఇష్టాలు కోల్పోవడానికి చావు పుట్టుకలకు అతీతంగా ఉంటారు.

3. ఏమైన రెండు మానవ వికాసంలో దశలను వాటి విధులను చర్చించండి?

జ. జనన పూర్వదశ: గర్భధారణ నుండి శిశువు జన్మించేంత వరకు ఉండే దశను జననపూర్వ దశ అంటారు. దాదాపు 9 నెలలు లేదా 280 రోజులు ఉంటుంది.

1. గర్భధారణ నుండి ఇమీప్లాంటేషన్ వరకు పట్టేకాలం.
   గర్భధారణ శుక్రకణం, అండంతో కలిసి జైగోట్‌ను ఏర్పరుస్తుంది. జైగోట్ 8 నుండి 14 రోజులలో తల్లి గర్భాశయ గోడకు అతుకబడుతుంది. దీనిని ఇంప్లాంటేషన్ అంటారు. దీనితో జర్మినల్ పీరియడ్ అంతమౌతుంది.
   జనన పూర్వదశలోని రెండవ దశ మూడవ వారం నుండి ఎనిమిదవ వారం వరకు ఉంటుంది.
   మూడవ దశను ఫీటస్ అంటారు. ఇది మూడవ నెల నుండి శిశువు జన్మించేంతవరకు ఉంటుంది. ముఖ్యమైన అవయవాలన్ని పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ దశలో జీవి పెరుగుదల అత్యధికంగా ఉంటుంది.

పూర్వబాల్యదశ :

1. 2సం॥రాల నుండి 6సం॥ల మధ్య వయస్సును పూర్వబాల్యదశ అంటారు. ఈ దశలో చాలక కృత్యాలను నిర్వహించగలుగుతారు.
2. వీరు పరిసరాలతో, సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులతో పరస్పర సంబంధాలను ఏర్పరచుకొని తగిన సాంఘిక ప్రవర్తనను సంతరించుకుంటారు. కావలసిన మానసిక సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు.

3. శరీర సమతాస్థితి పెంపొందుతుంది. అనేక శారీరక కృత్యాలను వివిధ అంగాల సమన్వయంతో శరీరాన్ని సమతాస్థితిలో ఉంచుకుంటూ నిర్వర్తించగలరు.
4. అవధానాన్ని ఒక అంశంపై నిలిపి ఉంచే సామర్థ్యం క్రమక్రమంగా తొలిబాల్యదశ, ఉత్తరబాలదశ, కౌమారదశలలో పెంపొందుతాయి.
5. పిల్లలు ఉద్దీపనతో అవసరమైన అంశాలకే ప్రతిస్పందిస్తూ సంబంధంలేని, దృష్టి మళ్లించే అంశాలను పట్టించుకోరు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. వికాసమంటే ఏమిటి ?

జ. 1. గర్భధారణ నుండి మరణించేంత వరకు వికాస ప్రక్రియ ఒక క్రమ పద్ధతిలో కొనసాగుతూ వ్యక్తిలో మార్పులను, పెరుగుదలను తీసుకొని వస్తుంది.
2. వ్యక్తి జీవిత పర్యంతం వికాసం కొనసాగుతూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో మార్పులు తీసుకొని వస్తుంది.
3. వికాసం కొనసాగుతూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో వచ్చే మార్పులు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కల్గి ఉంటాయి.
4. వికాసం ముందుగా నిర్ణయించబడిన దిశలో జరుగుతుంది.

2 పెరుగుదల అనగా నేమి ?

జ. 1. పెరుగుదల అంటే శరీరంలో పరిమాణాత్మక మార్పు మనం పెరుగుతూ ఉంటే శరీర ఆకారం, ఎత్తు, బరువు శరీరంలో వివిధ అంగాల అవపాతం మరియు వివిధ అంగాల ఆకారం ఇంకా ఇతర శరీర భాగాలలో చెప్పుకోదగినంత మరియు కొలవదగినంత మార్పు వస్తుంది. వికాసంలో ఒక భాగం పెరుగుదల.

3. పరిపక్వత అనగా నేమి ?

జ. పరిపక్వత వల్ల వచ్చే మార్పులు కూడా వికాసంలో భాగమే. పుట్టుకతో వచ్చిన అనువంశిక లక్షణాలు క్రమపద్ధతిలో వికసించడమే పరిపక్వత.

మన శరీరంలో వచ్చే పరిపక్వతా మార్పులు లేదా ప్రవర్తనా మార్పులు ప్రాథమికంగా వయస్సు పెరుగుతుండటం వల్ల వస్తుంటాయి.

వివిధ వికాస దశలను పేర్కొనుము.

జ. 1 జనన పూర్వదశ 2. శైశవం 3. పూర్వబాల్యదశ 4. ఉత్తర బాల్యదశ 5. కౌమార దశ 6. పూర్వ వయోజన దశ 7. మధ్య వయస్సు 8. వృద్ధాప్యం

4. ఆశ్రమాలు అనగా నేమి ? నాల్గు ఆశ్రమాలను పేర్కొని ఏదైన ఒక ఆశ్రమమును వివరించుము.

జ. హిందూ ధర్మం ప్రకారం భారతదేశంలో మానవ అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక పరిణామం నాల్గుదశలలో జరుగుతుంది. ఈ నాల్గింటినే ఆశ్రమాలు అంటారు. అవి. 1. బ్రహ్మచర్యం 2. గృహస్థ 3. వనప్రస్థ 4. సన్యాస

5. బ్రహ్మచర్య అనగా నేమి ?

జ. ఈ దశలో వ్యక్తి నేర్చుకుంటాడు. లేదా అభ్యసిస్తాడు. ఈ ఆశ్రమంలో ముఖ్యమైన పని వ్యక్తి శిష్యుడుగా ఉండి గురువు ఆధ్వర్యంలో క్రమశిక్షణ అలవర్చుకొని నిరాడంబరంగా స్వచ్ఛంగా, భక్తిభావంతో అభ్యసించడం, గురువును సేవించడం సహనాన్ని, వినయాన్ని కలిగి ఉండడం వంటి లక్షణాలను పెంచుకోవాలి.

వ్యక్తి గృహస్థ ఆశ్రమంలో ప్రవేశించడానికి సంసిద్ధతను పొందుతాడు.

6. జనన పూర్వదశ అనగా నేమి ?

జ. గర్భధారణ నుండి శిశువు జన్మించేంత వరకు ఉండే దశలను జననపూర్వ దశ అంటారు. అవి 9 నెలలు లేదా 280 రోజులు ఉంటుంది. ఈ దశ మూడు దశలుగా విభజించబడింది.

1. గర్భధారణ నుండి ఇమీప్లాంటేషన్ వరకు పట్టే కాలం
2. మూడవ వారం నుండి ఎనిమిదవ వారం వరకు ఉండే దశ
3. ఫీటస్ దశ

7. శైశవ దశను వివరింపుము

జ. శిశువు పుట్టినప్పటి నుండి రెండు సం॥రాలు గడిచే వరకు ఉండే దశను శైశవ దశ అంటారు. 2. శైశవ దశలో శారీరక చలనాత్మక వికాసం చాలా వేగంగా ఉంటుంది. 3. పెరుగుదల అత్యంత వేగంగా ఉంటుంది. 4. అసంకల్పితంగా అనుకోకుండా వచ్చే ప్రతిస్పందనను (రిఫ్లెక్స్‌లను) కల్గి ఉంటారు.

8. శైశవ దశలో చాలక వికాసంను క్లుప్తంగా తెలుపుము.

1. చాలక వికాసం శిరఃపాదాభిముఖంగా జరుగుతుంది.
2. వికాసంలో ఇంకొక నమూనాను మధ్యస్థ వెలుపలి ముఖంగా ఉంటుంది.
3. శిశువు మొదట చిన్న చిన్న కదలికల పై నియంత్రిత సాధించి తరువాత మానసిక చలనాత్మక కృత్యాలపై నియంత్రత సాధిస్తారు.

9. శైశవ దశలో నీవు గమనించిన క్లిష్టమైన చలన కృత్యాలను తెల్పుము?

జ. 1. వస్తువుల శాశ్వత ప్రతిమలను మనస్సులో ఏర్పరచుకోగలరు.
2. కదలికలకు, వస్తువులకు సమాచారానికి సంబంధించిన అనుభవాలు గుర్తు తెచ్చుకుంటారు.
3. కోపం, భయం, సంతోషం లాంటి ఉద్వేగాలను వ్యక్తం చేయగలుగుతారు.
4. సైగలు, సంజ్ఞల ద్వారా భావాలను వ్యక్తం చేయగలరు.
5. పరచయమున్న వ్యక్తులకు కొత్త వారికి తేడా తెలుసుకుంటారు.

10. పూర్వబాల్య దశను వివరింపుము?

జ. 1. 2 సం॥రాల నుండి 6సం।ల మధ్య వయస్సును పూర్వబాల్యదశ అంటారు.
2. చురుగ్గా అనేక చాలక కృత్యాలను నిర్వహించగలుగుతారు.
3. ఈ వయస్సులో వీరు పరిసరాలతో, సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులతో పరస్పర సంబంధాలను ఏర్పరచుకొని తగిన సాంఘీక ప్రవర్తనను సంతరించుకుంటారు.
4. చాలక కృత్యాలు నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి.
5. శరీర సమతాస్థితి పెంపొందుతుంది.
6. అవధానం అభివృద్ధి చెందడం వల్ల వారి ప్రత్యక్షాత్మక నైపుణ్యాలు లేదాసునిశితంగా వస్తువులను గుర్తించే శక్తి పెంపొందుతుంది.

11. ఉత్తర బాల్యదశను వివరింపుము? లేదా ఉత్తర బాల్యదశ విధులను చర్చించండి?

జ. 1. ఈ దశలో పిల్లల పెరుగుదల క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది.
2. కన్ను, చెయ్యి సమన్వయం చిన్న చిన్న కండరాల సమన్వయం ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది.
3. ఈ దశ పిల్లల్లో మానసిక శక్తుల వికాసం కూడా జరుగుతుంది.

4. మూర్త వస్తువుల, సంఘటనల అనుభవాల పట్ల వారి ఆలోచనలు తార్కికంగా, క్రమబద్ధంగా ఉంటాయి. అమూర్త అంశాలను తార్కికంగా ఆలోచించలేరు. సూత్రాలను అనుసరించలేరు.
5. ఉత్తర బాల్యదశ పిల్లలకు విజ్ఞాన తృష్ట, నైపుణ్య సంపాదనపై ఆసక్తి ఉంటుంది.
6. పిల్లలు ఈ వయస్సులో సౌందర్య సంబంధమైన సంగీతం, చిత్రలేఖనం, నృత్యం తదితర కార్యక్రమాలలో పాలు పంచుకుంటారు.

12. సంజ్ఞానాత్మక వికాస దశను వివరించండి చర్చించండి?

జ. 1. పిల్లల్లో సంజ్ఞానాత్మక వికాసం తొలి బాల్య దశనుండి కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. పిల్లలు గుర్తులను సంజ్ఞలను ఉపయోగించడం, పదాల ద్వారా పత్రికల ద్వారా వస్తువులను సంఘటనలను సన్నివేశాలను సింబాలిక్‌గా వివరించగలరు.
2. తార్కికంగా గుర్తుంచుకునే శక్తి మరియు సమాచారాన్ని ప్రోసెస్ చేయగలిగేశక్తి మరింత అభివృద్ధి చెందుతుంది.
3. ఈ వయస్సు పిల్లలు భాషను చాలా చక్కగా అభ్యసించగలరు.
4. ఈ వయస్సులో పిల్లలు ఎక్కువ భాషలను ఉపయోగించే అవసరం, అవకాశం ఉంటే వారు ఆ భాషలన్నింటిని నేర్చుకుంటారు. వీరు ఏకభాష పిల్లల కంటే మంచి అవగాహనను మంచి సంజ్ఞానాత్మక సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.
5. పరస్పర సంబంధాలనేర్పరచుకొని ప్రతిచర్యను జరపడం వల్ల సాంఘీక సాంస్కృతిక ప్రమాణాలను మన సంస్కృతిని అలవర్చుకుంటారు.

13. కౌమారదశ అనగా నేమి? కౌమారదశ విధులను చర్చించుము?

జ. 1. బాల్య దశకు వయోజన దశకు మధ్యస్థంగా కౌమారదశ ఉంటుంది. ఇది ప్యూబర్టీతో మొదలై వయోజన దశకు చేరే వరకు ఉంటుంది.
2. ప్యూబర్టీ దశలో వ్యక్తి లైంగిక పరిణతి పొంది పునరుత్పాదన శక్తిని పొందుతాడు.
3. కౌమార దశలో అనేకమైన భౌతిక, జీవసంబంధమైన మార్పులు వేగంగా చోటు చేసుకుంటాయి.
4. జీవశాస్త్రదృష్ట్యా ప్యూబర్టీ అనేది లైంగిక హర్మోన్‌ల విడుదలతో ప్రారంభమవుతుంది. పిట్యూటరీ గ్రంధి ఆడవారిలో ఈస్ట్రోజన్ అనే హర్మోను, మగవారిలో ఎన్‌డ్రోజన్స్ అనే హార్మోన్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
5. ఆడపిల్లల్లో రుతుక్రమం మొదలవడం, అండం విడుదల అవడం, మగపిల్లల్లో వీర్యం ఉత్పత్తి కావడం వంటి ప్రాథమిక లక్షణాలు కనబడుతాయి. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు కొన్ని బహిర్గత శారీరక లక్షణాలతో కలిసి ఉంటాయి.
6. కౌమార దశలో పిల్లలు అకస్మాత్తుగా ఒకేసారి చాలా ఎక్కువ పెరిగినట్లు కన్పిస్తారు. కౌమారదశ చివరలో వ్యక్తి వయోజనుని పెరుగుదలలో 97% సాధించగలడు.

14. పూర్వ వయోజన దశ విధులను చర్చించండి?

జ. 1. 19సం॥రాల నుండి 35సం॥రాల మధ్య ఉండే కాలవ్యవధిని పూర్వవయోజన దశ అంటారు.
2. ఈ దశలో సాంఘిక విధులను, సాంఘిక సంబంధాలను రూపొందించుకొని కుటుంబ బాధ్యతలను, సమాజ బాధ్యతలను నెరవేరుస్తారు.
3. వివాహ సంబంధాలను లైంగిక సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు. మంచి సాంఘిక పరిణతి కల్గిఉండి అందరితో కలిసి, మెలసి ఉంటారు.
4. వయస్సుతో పాటు మార్పులు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి.

5. ఈ దశలో కంటికటకాల వంగేతత్వం తగ్గుతుంది. పండ్లకు ఆధారానిచ్చే కణజాలాలు బలహీనపడతాయి. ప్రతిచర్యకాలం కండరాల బలం, జ్ఞానేంద్రియాల గ్రాహక శక్తి క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి.

15. మధ్య వయస్సులో కనిపించే మార్పులను చర్చించండి?

జ. 1. 35సం॥రాల నుండి 60సం॥రాల మధ్య ఉండే వ్యవధిని మధ్యవయస్సు అంటారు.

2. ఈ వయస్సులో శరీర ధర్మశాస్త్ర విధులు క్రమంగా కుంటుపడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.
3. కండరాల బలం ముఖ్యమైన అవయవాల పనితీరు క్షీణిస్తుంది. ఈదశనే క్లైమాక్టరిక్ అంటారు.
4. ఈ దశలో ఆడవారిలో రుతుక్రమం ఆగిపోతుంది. దీనినే మెనోపాజ్ అంటారు. ఈ కాలంలో రుతుచక్రాలు క్రమంగా తగ్గి 55సం॥ పైబడిన వారికి రుతుచక్రం ఆగిపోతుంది.
5. క్లైమాక్టరిక్ దశలో మగవాళ్లకి లైంగిక హార్మోన్‌ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి విధులు కుంటుపడుతాయి. వీటన్నిటి వల్ల లైంగిక కోరికలు తగ్గుముఖం పడ్తాయి.
6. కొన్ని సంజ్ఞానాత్మక మార్పులు ఈ దశలో కన్పిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక స్మృతిలో సమాచారాన్ని పునస్మరణ చేయడం కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
7. నిజజీవిత సమస్యలను చాలా చాకచక్యంగా నైపుణ్యంతో పరిష్కరించగలరు.

16. వృద్ధాప్యమును వివరించండి?

జ. 1. 60సం॥రాల నుండి చనిపోయే వరకు ఉండే వయస్సును వృద్ధాప్యం అంటారు.

2. పని నుండి విరమణ మరియు శారీరకంగా బలహీనత అనారోగ్యం, వ్యక్తిని కృంగదీస్తాయి.
3. వయసు మీదపడిన కొద్దీ జీవన చర్యల వేగం తగ్గి శరీరంలో అనేక మార్పులు కనిపించును.
4. జీవిత చరమదశలో వ్యక్తి తన గత జీవితాన్ని అంచనా వేసే ప్రయత్నం చేస్తాడు.
5. ఈ దశను ఏరికసన్ సమర్థత – నిస్పృహ అన్నాడు
6. వృద్ధాప్యంలోని సవాళ్లను, మరణాన్ని ఎదుర్కొనడంలో వ్యక్తి వ్యక్తికి భేదం ఉంటుంది.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. మానవ వికాసం జీవితాంతం కొనసాగే__________ప్రక్రియ.
2. మానవ వికాసం __________వ్యవస్థీకరించబడుతుంది.
3. వికాసంలో ఒక భాగం పెరుగుదల, పెరుగుదల__________మైనది
4. పుట్టుకతో వచ్చిన అనువంశిక లక్షణాలు క్రమపద్ధతిలో __________వికసించడమే.
5. పరిపక్వత వల్ల వచ్చే మార్పులు__________లో భాగమే.
6. పరిపక్వత మరియు పరిసరాలలోని అనుభవాలు రెండూ కలిసి __________మార్పులను తీసుకువస్తాయి
7. వికాసం__________కొనసాగుతూ ఆగినట్లు కన్పించే ప్రక్రియ.
8. వికాసంలో __________నైపుణ్యాలు భవిష్యత్‌లో వ్యక్తి మానసిక వికాసానికి సూచికగా ఉంటాయి.
9. వికాసం అనేక దశలలో ముందుకు సాగుతూ __________నమూనాలను వ్యక్త పరుస్తుంది.
10. వికాస దశలు మనం చూసే విధానాన్ని బట్టి వికాసక్రియలు__________బట్టి మారుతూ ఉంటాయి.
11. వికాసవేగం,__________వ్యక్తి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది.
12. __________వికాసం వ్యక్తిని కౌమారదశలో వివాహానికి కుటుంబ విధులకు సంసిద్ధుడిని చేస్తుంది.

13. హిందూ ధర్మ ప్రకారం మానవ అభివృద్ధి__________ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలలో జరుగుతుంది.

14. జీవితంలో ప్రతిదశ తరువాతి దశకు__________వేస్తుంది.

15. మానవ వికాసం__________నుండి మరణం వరకు ఎనిమిది దశలలో జరుగుతుంది.

16. __________దశలో వ్యక్తి ఐహిక సంబంధాల పట్ల ఆసక్తిగా, ఇష్టాఇష్టాలు కోల్పోవడానికి, చావు పుట్టుకలకు అతీతంగా ఉంటారు.

17. గృహస్థ మరియు సన్యాసకు మధ్యస్థంగా ఉండు ఆశ్రమం__________ఆశ్రమం.

18. గర్భధారణ నుండి శిశువు జన్మించేంత వరకు ఉండే దశను__________దశ అంటారు.

19. శిశువు పుట్టినప్పటి నుండి రెండు సం॥రాలు గడిచే వరకుఉండు దశను__________దశ అంటారు.

20. అసంకల్పితంగా, అనుకోకుండా వచ్చే ప్రతి స్పందనను __________అంటారు.

IV. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి.

1. వికాసమార్పులు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగినవి, క్రమబద్ధమైనవి ( )
2. వికాసం నిర్దిష్ట మార్గాలలో కొనసాగుతుంది ( )
3. వికాస మార్పులకు పరిపక్వతా మార్పులతో సంబంధం లేదు ( )
4. వికాసమనేది సమగ్రమైనది, సంక్లిష్టమైనది ( )
5. పెరుగుదల అంటే శరీరంలో కలిగే పరిమాణాత్మక మార్పు ( )
6. ప్రతి చిన్న మార్పు ఏదో ఒకరకంగా ముందు జరిగిన మార్పులతో సంబంధం కలిగి ఉండదు ( )
7. పుట్టుకతో వచ్చిన అనువంశిక లక్షణాలు క్రమపద్ధతిలో వికసించడమే పరిపక్వత ( )
8. వ్యక్తి అంతర్గతాంశాలలో వికాస వేగం ఒక దశనుండి మరొక దశకు మారుతూ ఉంటుంది. ( )
9. బ్రహ్మచర్య దశలో వ్యక్తి గృహస్థ ఆశ్రమంలో ప్రవేశించడానికి సంసిద్ధతను పొందుతాడు. ( )
10. సన్యాసాశ్రమంలో వ్యక్తి వయోజనుడిగా కుటుంబ బాధ్యతలను స్వీకరిస్తాడు ( )
11. మానవ వికాస దశలు (హిందూ ధర్మం ప్రకారం) ( )
    ఎ. 4 బి. 3 సి. 2 డి. 5
12. మానవ వికాసం గర్భధారణనుండి మరణం వరకు __________దశలలో జరుగుతుంది. ( )
    ఎ. 7 బి. 5 సి. 3 డి. 8
13. జనన పూర్వ దశకు దాదాపుగా పట్టే కాలం ( )
    ఎ. 280 రోజులు బి. 350 రోజులు సి. 230 రోజులు డి. 200 రోజులు
14. చాలక వికాసం__________ముఖంగా జరుగును. (శిరఃపాధాభిముఖంగా)
15. శైశవ దశ అనునది పుట్టుకనుండి 6సం॥ల వరకు ఉంటుంది. ( )
16. పూర్వ బాల్యదశలో పిల్లలు సంబంధాలను ఏర్పరచుకొని తగిన సాంఘిక ప్రవర్తనను సంతరించుకుంటారు. ( )
17. పాఠశాల వయస్సులో (ఉత్తరబాల్యదశ) పిల్లల పెరుగుదల క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. ( )
18. 2సం॥రాల నుండి 6సం॥రాల మధ్య వయస్సును __________దశ అంటారు. (పూర్వబాల్యదశ)
19. పూర్వబాల్యదశలో అవధానం బాగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల వారి__________నైపుణ్యాలు పెంపొందును.

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ		బి
20. బ్రహ్మచర్యం	( )	ఎ. శిష్యుడు
21. గృహస్థ	( )	బి. తపస్సు
22. వనప్రస్థ	( )	సి. కుటుంబ బాధ్యతలను స్వీకరణ
23. సన్యాస	( )	డి. ఐహిక సంబంధాలపట్ల ఇష్టాలు కోల్పోవును

ఎ		బి
24. జనన పూర్వ దశ	( )	ఎ. 2 నుండి 6 సం॥రాల
25. శైశవం	( )	బి. 6సం॥రాల నుండి 11సం॥రాల వరకు
26. పూర్వబాల్యదశ	( )	సి. గర్భధారణ నుండి శిశువు జన్మించేవరకు
27. ఉత్తర బాల్యదశ	( )	డి. పుట్టినప్పటి నుండి 2సం॥రాల వరకు
28. కౌమార దశ	( )	ఇ. 12సం॥రాల నుండి 18సం॥రాలు
29. పూర్వ వయోజన దశ	( )	ఎఫ్. 19సం॥రాల నుండి 35 సం॥రాల
30. మధ్య వయస్సు	( )	జి. 60 సం॥రాల నుండి చనిపోయేవరకు
31. వృద్ధాప్యం	( )	హెచ్. 35సం॥రాల నుండి 60 సం॥రాల

32. సాంఘీక ఆచారాల అభ్యసననే__________అంటారు.

33.__________దశలో లైంగిక పరిణతి పొంది పునరుత్పాదన శక్తిని పొందును

34. __________గ్రంధి ఆడవారిలో ఈస్ట్రోజన్ అనే హార్మోన్‌లను ఉత్పత్తి చేయును.

35. మగవారిలో పిట్యూటరి గ్రంధి__________హార్మోనును ఉత్పత్తి చేయును.

36. బాల్యదశకు వయోజన దశకు మధ్యస్థంగా__________ఉంటుంది.

37. ఉద్దీపనకు ప్రతిస్పందించుటకు పట్టేకాలాన్ని__________అంటారు.

సమాధానాలు

III.
1. నిరంతర 2. క్రమబద్ధంగా 3. పరిమాణాత్మక 4. పరిపక్వత 5. వికాసంలో
6. వికాస 7. నిరంతరం 8. భావవ్యక్తీకరణ 9. మాదిరి 10. సమాజాన్న
11. వికసప్రగతి 12. జీవసంబంధమైన 13. నాలుగు 14. పునాది 15. గర్భధారణ
16. సన్యాసాశ్రమం 17. వనప్రస్థాశ్రమం 18. జననపూర్వ 19. శైశవం 20. రిఫ్లెక్స్

IV.
1. ఒప్పు 2. ఒప్పు 3. తప్పు 4. ఒప్పు 5. ఒప్పు 6. ఒప్పు
7. తప్పు 8. ఒప్పు 9. ఒప్పు 10. తప్పు 11. ఎ 12. డి
13. ఎ 14. శిర:పాధాభిముఖంగా 15. తప్పు 16. ఒప్పు 17. ఒప్పు
18. పూర్వాబాల్యదశ 19. ప్రత్యక్షాత్మక

V.
20. ఎ 21. సి 22. బి 23. డి 24సి 25. డి 26. ఎ
27. బి 28. ఇ 29. ఎఫ్ 30. హెచ్ 31. జి
32. సాంఘీకీకరణం 33. కౌమారదశ 34. పిట్యూటరీ 35. ఎన్‌డ్రోజన్స్
36. కౌమారదశ 37, ప్రతిచర్యకాలం

యూనిట్ : 2

మానవ వికాసంపై అనువంశికత పరిసరాల ప్రభావం

పరిచయం :

మనలో ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేకమైన స్వభావం ఉంటుంది. రెండు కారకాల ప్రభావం వల్ల ప్రతివ్యక్తి ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉంటాడు. మొదటిది అనువంశికత రెండవది పరిసరాలు. ఈ పాఠంలో మనం వ్యక్తి పెరుగుదల వికాసాలపై అనువంశికత, పరిసరాల ప్రభావాన్ని చూస్తాం. ఈ రెండు కారకాల సంయుక్త ప్రభావాన్ని చర్చిస్తాం.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠం చదివిన తర్వాత మీరు

అనువంశికత, పరిసరాలు రెండు కలిసి పెరుగుదల వికాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని గ్రహిస్తారు.

గర్భధారణ నుండి అభివృద్ధిని తెలుసుకొనగలరు.

సాంఘీకరణాన్ని నిర్వచించగలరు.

సాంఘీకరణకు తోడ్పడే కారకాలను పేర్కొనగలరు.

ముఖ్యాంశాలు:

వ్యక్తి పెరుగుదల వికాసాలపై అనువంశికత, పరిసరాల ప్రభావం

కణం కేంద్రకంలోని క్రోమోజోములపై ఉన్న జన్యువులు మన లక్షణాలను నిర్ధారిస్తాయి.

అనుకూల ప్రవర్తనను అభివృద్ధి పరచి ప్రతికూల ప్రవర్తనలను వైదొలగించాలి.

జీవిత కాలంలో వివిధ వయస్సులలో వ్యక్తి కొన్ని ప్రత్యేక మతకార్య కలాపాలను నిర్వహిస్తుంటాడు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. గర్భధారణ మొదలయ్యే జననపూర్వ వికాస ప్రక్రియను వివరించండి?

జ.

1. స్త్రీ అండం మరియు పురుషుని శుక్రకణం రెండూ కలసి ఫలదీకరణం జరిగి జైగోట్ ఏర్పడటంతో విభజన మొదలవుతుంది.
2. ఒక కణంగా ఉన్న జైగోట్‌లో అనేక విభజనలు జరిగి కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఈ కణాలన్ని కొన్ని ప్రత్యేక విధులను నిర్వర్తించగలవు.
3. జైగోట్ అభివృద్ధిలోని మొదటి దశను 'పిండం' అంటారు. గర్భం ధరించిన 8 నుండి 9 వారాల తరువాత ఫీటస్‌లో పరివర్తన కదలిక రూపంలో వ్యక్తమౌతుంది.
4. అభివృద్ధి చెందుతున్న ఫీటస్ పరివర్తనలో కనిపించే ఈ కదలికలు నాడీ వ్యవస్థ పెరుగుదల అభివృద్ధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి.
5. మొదట పిండం తల మెదడులో అభివృద్ధి చెందుతుంది. తర్వాత అంగాలకు అభివృద్ధి వ్యాపిస్తుంది.
6. పుట్టుక సమయంలో శిశువు కొన్ని బహిర్గత ప్రేరణలకు ప్రత్యేక ప్రతిస్పందనలు చేస్తుంది. వీటిని అసంకల్పిత ప్రతీకార చర్యలు (రిఫ్లెక్స్) అంటారు.
7. బిడ్డ పుట్టుకకు పూర్వమే శిశువు జననాంగాలు కొంతవరకు అభివృద్ధి చెందుతాయి. వెలుగు తీవ్రతలోని తేడాలను, రంగులను, శబ్ధాలను గ్రహిస్తారు.

8. రుచి, వాసన, జ్ఞానాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు స్పందన, చలన జ్ఞానం సమతాస్థితి కూడ పిల్లలలో కన్పిస్తాయి.
9. బిడ్డ పుట్టుక పూర్వం బిడ్డను ప్రభావితం చేసే కారకాలు రెండు అవి 1. మాతృగర్భంలోని పరిస్థితులు 2. హానికరమైన బహిర్గత కారకాలు.
10. గర్భస్థ పరిస్థితులతో పాటు చాలా పరిసర కారకాలు గర్భస్థ శిశువు అభివృద్ధికి ఆటంకం కల్గిస్తాయి.

భాష వికాసం

2. పుట్టుక నుండి భాష నేర్చుకొనే వరకు శిశువులో వచ్చే మార్పులను పేర్కొనండి?

జ. 1. పుట్టిన వెంటనే బిడ్డ ఏడ్వడం ద్వారా శబ్దాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
2. కొన్ని వారాలలో అనేక శబ్దాలను ఉత్పత్తి చేయగలదు.
3. స్వరతంత్రాలు అభివృద్ధి చెందడం ద్వారా పిల్లలు మా మా, డా–డా తా–తా వంటి శబ్దాలను చేస్తారు.
4. బిడ్డ పెరిగే పరిసరాలు, ముఖ్యంగా సాంఘీక సన్నివేశాలు భాషాధ్యయనంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.
5. క్రమంగా పిల్లలు 'మా' శబ్దాన్ని తల్లితో సంసర్గం చేస్తారు. ఇది అర్ధవంతంగా భాషను అధ్యయనం చేయడానికి ఉపయోగపడును
6. భాషజ్ఞానాత్మక చలనకృత్యం దానికి అర్ధాన్ని జోడించ గలిగినప్పుడు అది భాష అవుతుంది.
7. పిల్లవాడు ఒక సంగరం వయస్సులో పదాలను పలకగలడు.
8. పిల్లవాడు ఎంత ఎక్కువగా భాషను ఉపయోగించగలిగితే అంత బాగా భాషను అభ్యసించగలడు.

3. పరిసరాలు- అనువంశికత

మానవ వికాసంపై పరిసరాలు మరియు అనువంశికత ప్రభావం ఎట్టిది వివరింపుము?

జ. 1. శరీర ఆకారం, లింగం రెండు అనువంశికత ద్వారా సంక్రమించబడును
2. కణం కేంద్రకంలోని క్రోమోజోమ్స్‌పై ఉన్న జన్యువులు మన లక్షణాలను నిర్ధారిస్తాయి.
3. మన లక్షణాలను నిర్ధారించే జన్యువులు అధిక సంఖ్యలో క్రోమోజోములపై అమరి ఉంటాయి.
4. డి.ఎన్.ఎ మరియు ఆర్.ఎన్.ఎ రసాయన పదార్ధాలు అనువంశిక లక్షణాలను సంక్రమింపజేస్తాయి.
5. డి.ఎన్.ఎ. భౌతిక లక్షణాలను ఉదా: కంటి రంగు మెదడు లక్షణాలు, బట్టతల, ఇలా అనేక లక్షణాలను నిర్ధారిస్తుంది.
6. డి.ఎన్.ఎ సహకారిగా ఉండేది ఆర్.ఎన్.ఎ డి.ఎన్.ఎ కణంలో కేంద్రకం ఉండి కేంద్రక చర్యలన్నింటిని నియంత్రించుటకు ఆర్.ఎన్.ఎ ఉపకరిస్తుంది.
7. ఆర్.ఎన్.ఎ కేంద్రం వెలుపల ఉన్న జీవపదార్ధంలో ప్రవేశించి కణ చర్యలన్నింటిని నియంత్రిస్తుంది.
8. క్రోమోజోములు అనేక రకాలుగా కలిసే అవకాశం ఉండడం వల్ల అనేక రకాలుగా జతకడుతాయి. కావున పిల్లలలో అనేక వైవిధ్యాలు కన్పిస్తాయి.
9. ఒక్క సమ రూపకవలలో తప్ప మరి ఏ ఇతర పిల్లలలో ఒకే రకమైన క్రోమోజోమ్స్ జన్యువులు ఉండవు.
10. విభిన్న కవలలు రెండు ప్రత్యేకమైన జైగోట్‌ల నుండి ఏర్పడతారు. వీరిలో పోలికలు కల్గి ఉండవచ్చు, ఉండకపోవచ్చు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. జనన పూర్వ బిడ్డపై పరిసరాల ప్రభావమును వివరింపుము?

జ. 1. బిడ్డ పుట్టుక పూర్వం బిడ్డను ప్రభావితం చేసే కారకాలు రెండు రకాలు. 1. మాతృగర్భంలోని పరిస్థితులు, 2.

హానికరమైన బహిర్గత కారకాలు. రెండవ కారకాలు అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండానికి హాని కల్గిస్తాయి.

2. 17సం॥రాల లోపు మరియు 35సం॥రాలు దాటిన స్త్రీలలో గర్భస్థ శిశువుకు అనేక ఇబ్బందులు లేదా చిక్కులు ఎదురై అభివృద్ధి చెందుతున్న ఫీటస్ లేదా జన్మించిన వెంటనే శిశువు మరణించడం జరుగుతుంది.
3. తల్లి మానసిక స్థితి అంటే తీవ్రమైన ఉద్వేగం, వత్తిడి ఎక్కువకాలం తల్లి ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే బిడ్డపై ప్రభావం ఉంటుంది.
4. తల్లి పోషక ఆహార లోపం వల్ల పుట్టబోయే శిశువుకు పుట్టుకతోనే కొన్ని లోపాలు ఏర్పడి నిర్జీవ శిశువులు, పుట్టిన సం॥రము లోపే మరణం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది.
5. వైరస్, మత్తుమందులు, కొన్ని రసాయనాలు, ఎక్స్-రే వంటివి పిండ జననీ పూర్వ అభివృద్ధికి అత్యధిక నష్టాన్ని కల్గించి పుట్టుకతోనే లోపాలతో పుడతారు.

2. టెరాటోజన్స్ అనగా ఏమిటి ?

జ. 1. గర్భస్థ పరిస్థితులతో పాటు చాల పరిసర కారకాలు గర్భస్థ శిశువు అభివృద్ధికి ఆటంకం కల్గిస్తాయి.
2. వైరస్, మత్తుమందులు, కొన్ని రసాయనాలు, ఎక్స్-రే వంటివి పిండజనన పూర్వ అభివృద్ధికి అత్యధిక నష్టాన్ని కల్గించి పుట్టుకతోనే లోపాలతో పుడతారు. హానికరమైన ఈ బహిర్గత కారకాలను టెరాటోజన్స్ అంటారు.
3. చికెన్‌ఫాక్స్, కలరా, మధుమేహం, ఆల్కాహాల్, పొగాకు, మత్తుమందులు, కొన్ని యాంటిబయెటిక్స్ మరియు ఎక్స్-రే వంటి రేడియేషన్‌కు ఎక్కువలోనవడం, వాతావరణం కాలుష్యాలు మొ॥ వీటన్నిటిని టెరాటోజన్స్ అంటారు.
4. టెరాటోజన్స్ పుట్టుకతోనే లోపాలను ఏర్పరచి పిండాభివృద్ధికి, శిశువు అభివృద్ధికి ఆటంకం కల్గిస్తాయి.

3. దృశ్యరూపం - జన్యురూపం లక్షణాలను వివరించండి?

జ. 1. బహిర్గతంగా కన్పించే లక్షణాలు సాధారణంగా బహిర్గత జన్యువులకే ఉంటాయి. ఇలా పైకి కన్పించే (ఉదా॥కంటిరంగు, జుట్టురంగు) లక్షణాలను దృశ్యరూపం అంటారు.
2. అంతర్గత జన్యువులు ఒంటరిగా తన లక్షణాలను చూపించలేకపోయిన ఇంకొక అంతర్గత జన్యువుతో జత కలిసినప్పుడు దాని లక్షణాలు వ్యక్తమవుతాయి.
3. అనువంశికంగా సంక్రమించబడిన తన లక్షణాలను వ్యక్తం కానీయని జన్యువుల రూపాన్ని దృశ్యరూపం అంటారు.
4. ఉదా॥ వర్ణఅంధత్వం మగవారిలో బహిర్గతమౌతుంది. అదే ఆడవారిలో ఇది అంతర్గతంగా ఉంటుంది.

4. మానవ వికాసంపై పరిసరాలు-అనువంశిక కారకాల ప్రతిచర్యలను వివరించండి?

జ. 1. అనువంశికంగా తల్లిదండ్రులనుండి పిల్లలకు సంక్రమించే లక్షణాలను ఉదా॥కళ్లరంగు, ఆకారం, మొ॥ అనువంశికత లేదా నేచర్ అంటారు.
2. పిల్లవాని వికాసంపై అనువంశికత ప్రభావాన్ని వివరించేదాన్ని నేచర్ అంటారు. ఉదా॥ ఒక ప్రత్యేకమైన సంగీతాన్ని ఇష్టపడడం.
3. చాలామంది అనువంశికతకు ప్రాధాన్యత నిచ్చి ప్రతి వ్యక్తి పుట్టుకతోనే కొన్ని ప్రతిభా సామర్థ్యాలను మూర్తిమత్వ లక్షణాలను పొంది ఉంటారు
4. వ్యక్తి వికాసాన్ని అర్థం చేసుకోవలెనంటే అనువంశికత పరిసరాల మధ్య ఉండే సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేయాలి.
5. ఒక పిల్లవాడు పుట్టుకతోనే సంగీతంలో సామర్థ్యం కలిగి ఉండి, చిన్నతనంలోనే అతడు పాటలు పాడటం ద్వారా, పాటలను వినడం ద్వారా అతను తన అభిరుచిని తల్లిదండ్రులకు తెలియజేస్తాడు.
6. అతని అభిరుచని గ్రహించిన తల్లిదండ్రులు అతనికి సంగీత పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందించే వాతావరణాన్ని కల్పించారు. అందువల్ల అతని సంగీత సామర్థ్యం క్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

7. సంగీతంలో మంచి నైపుణ్యాన్ని సంపాదించిన అతన్ని పరిశీలిస్తే రెండు విషయాలు అవగతం అవుతాయి. ఒకటి అతనికి పుట్టుకతో సంగీత సామర్థ్యం ఉంది. రెండవది దాన్ని పోషించి పెద్దచేసినది పరిసరాలు.
8. తల్లిదండ్రులు పిల్లవాడికి సంగీత అనుభవాలను ఇంటియందే కల్పించి ప్రోత్సహించారు. అతని సామర్థ్యం తల్లిదండ్రులకు ప్రేరణ కల్గించినది. వారి సహకారం అతన్ని ప్రేరేపించింది. వారు మంచి అనువైన పరిసరాలను అతనికి కల్పించారు. ఈ పద్ధతిలో వికాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకొవడాన్ని ట్రాన్స్ సేక్షనల్ మోడల్ అంటారు.
9. గృహ వాతావరణం పిల్లల ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది.
10. ట్రాన్సెక్షనల్ మోడల్ సహాయంతో అనువంశికత పరిసరాలకు మధ్య ఉన్న పరస్పర ప్రతి చర్యలను ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.
11. పిల్లవాడి ప్రవర్తనలో ఏఏ అంశాలను వారు ఆమోదిస్తున్నారు. వేటిని ఖండిస్తున్నారు అనే అంశాలు పిల్లల మూర్తిమత్వాన్ని సహజ నిబంధనలకు అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దుతాయి.
12. తల్లిదండ్రులు రకరకాల పరిసరాలకు పిల్లలను పరిచయం చేస్తారు.
    ఉదా: పిల్లవాడిని మ్యూజియం, చర్చి, దేవాలయం, కొండప్రాంతాలకు, సముద్రపు ఒడ్డుకు తీసుకొని వెళుతుంటారు.
13. పిల్లవాడి సాంఘీకీకరణలో బంధువులు తమవంతు పాత్రను పోషిస్తారు. పిల్లలు మంచి నడవడికను, నైపుణ్యాలను తల్లిదండ్రుల నుండి నేర్చుకుంటారు.
14. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరు ఉద్యోగం చేస్తున్న ఈ రోజుల్లో సాధారణంగా వారి పిల్లలను శిశు సంరక్షణా కేంద్రాలలో చేర్చుతున్నారు. కాబట్టి పిల్లల సాంఘీకీకరణలో ఎక్కువపాత్ర వహించేవి శిశు సంరక్షణా కేంద్రాలే.

5. సాంఘీకీకరణలో ప్రముఖ పాత్ర వహించే ఏవైన మూడు ఏజెంట్‌లను వివరించండి?

జ.
1. సమవయస్కబృందాలు:- ఈ దశలో పిల్లలపై ప్రభావం అత్యధికంగా ఉంటుంది.
2. పిల్లలు ఒకరితోఒకరు ప్రతిచర్యలు జరుపుతూ కలిసి ఉండడం వల్ల జట్టు పనిలో సహకారం, నమ్మకం, ఇతరల అభిప్రాయాలను గౌరవించడం తగిన విధంగా సర్దుబాటు చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.
3. పాఠశాల:- పాఠశాలలో పిల్లలు అనేక సాంఘీక, బౌద్ధిక నైపుణ్యాలను, విలువలను నేర్చుకుంటారు.
4. పిల్లలు ప్రతి విషయంలో ఉపాధ్యాయులనే అనుకరిస్తారు.
5. మతం:- మతం దేవుడిపట్ల మన నమ్మకాన్ని పెంపొందిస్తుంది. కుటుంబ, సాంఘీక, ఆధ్యాత్మిక విలువల ప్రాధాన్యతను, ఇతరులకు సహాయం చేయడం ఒకరికోసం ఒకరు త్యాగం చేయడం మొదలైన అంశాలను మతమే మనకు నేర్పుతుంది.
6. మనం జరుపుకునే పండుగలు పాటించే ఆచార వ్యవహారాలు మతానికి సంబంధించినవే.
7. అనువంశికత పరిసరాలు మన పిల్లల ప్రవర్తనను వికాసాన్ని నిర్దేశిస్తాయి.
8. ట్రాన్స్‌సెక్షనల్ మోడల్ ప్రకారం మనం వికాసాన్ని చూసినట్లయితే పిల్లవాడు పరిసరాలను మారుస్తాడు. ప్రతిగా పరిసరాలు పిల్లవాడిలో మార్పులు తీసుకువస్తాయి. పిల్లవాడి అభివృద్ధి అనేది క్లిష్టమైన అంశం.
9. అనువంశికత పరిసరాలు ఒకదాన్ని ఒకటి ప్రభావితం చేసుకుంటూ ముందుకు పోతుంటాయి.

6. సాంఘీకీకరణ అంటే ఏమిటి?

జ.
1. పిల్లవాడు పెరుగుతూ ఉంటే క్రమంగా తాము నివసిస్తున్న సమాజంలోని ఆచార వ్యవహారాలను నియమనిబంధనలను విలువలను సమాజం మననుండి ఆశించే ప్రవర్తనను అభ్యసించాలి. అందుకు ప్రయత్నం చేయాలి.
2. పిల్లవాడు తాను నివసిస్తున్న కట్టుబాట్లకు అనుకూలమైన ప్రవర్తనను ఏర్పరచుకొని ఆ సమాజాన్ని సర్దుబాటు చేసుకోవాలి.
3. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు ఇతర పెద్దలు సమవయస్కులు పిల్లవాని ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసి నియంత్రించ గల్గుతారు.

4. కుటుంబం చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పని అనుకూల ప్రవర్తనను అభివృద్ధి పరచి ప్రతికూల ప్రవర్తనను వైదొలగించాలి. కుటుంబంతో పాటు బహిర్గత పరిసరాలు కూడ పిల్లవాడిని ప్రభావితం చేస్తాయి.
5. సాంఘీకీకరణకు దోహదం చేసే ఏజెంట్లలో ముఖ్యమైనవి మీడియా (ప్రసారసాధనాలు) డే-కేర్ సెంటర్లు(సంరక్షక కేంద్రాలు), సమవయస్సు బృందాలు, పాఠశాల మరియు మతం.
6. పిల్లల సాంఘీకీకరణలో ప్రసార మాధ్యమాలు అత్యంత ప్రాధాన్యత వహిస్తాయి.

7. పిల్లల వికాసంపై తల్లిదండ్రుల ప్రభావం సంక్షిప్తంగా వివరించండి?

జ. 1. తల్లిదండ్రుల ప్రభావం పిల్లల వికాసంపై ప్రత్యక్షంగా ఉంటుంది. పిల్లవాడు అనుకరించడానికి తగిన నమూనాలు తల్లిదండ్రులే.
2. పిల్లల ప్రవర్తనకు తల్లిదండ్రుల ప్రతిస్పందన దోహదం చేస్తుంది.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. జైగోట్ అభివృద్ధిలోని మొదట దశను__________అంటారు.

2. ఫీటస్ ప్రవర్తనలో కన్పించే ఈ కదలికలు __________వ్యవస్థ పెరుగుదల అభివృద్ధిపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

3. పుట్టుక సమయంలో శిశువు బహిర్గత ప్రేరణలకు ప్రత్యేక ప్రతిస్పందనలు చేస్తుంది. వీటిని__________రిఫ్లెక్స్ అంటారు.

4. బిడ్డ పుట్టుక పూర్వం ప్రభావితం చేసే కారకాలు.

1. మాతృగర్భంలోని పరిస్థితులు 2__________

5. గర్భస్థ పరిస్థితులలో హాని కలిగించే బహిర్గత కారకాలను __________అంటారు.

6. తల్లి పోషక ఆహార లోపం వల్ల పుట్టబోయే శిశువుకు పుట్టుకతోనే కొన్ని లోపాలు ఏర్పడతాయి. తప్పు/ఒప్పు

7. టెరాటోజన్స్ పుట్టుకతోనే __________ కల్గిస్తాయి.

8. తొలి అభివృద్ధి దశలో ఉన్న మానవుడిని__________అని పిలుస్తారు.

9. చిన్న పాప పాదం అడుగుభాగాన్ని గీరినప్పుడు __________ఏర్పడుతాయి.

10. ఆకస్మాత్తుగా ఆధారాన్ని కోల్పోవడం వల్ల__________ప్రతిస్పందన ఏర్పడుతుంది.

11. పుట్టిన వెంటనే బిడ్డ ఏడ్వడం ద్వారా __________ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

12. బిడ్డ పెరిగే పరిసరాలు, ముఖ్యంగా__________సన్నివేశాలు బాషాధ్యాయనంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

13. భాష అంటే__________

14. కణకేంద్రకంలోని __________పై ఉన్న జన్యువులు మన లక్షణాలను నిర్ధారిస్తాయి.

15. మానవ శరీరంలో ప్రతికణంలో __________(క్రోమోజోములుంటాయి)

16. జన్యువులలో రెండురకాల రసాయన పదార్థాలు అనువంశిక లక్షణాలను సంక్రమింపచేసేవి__________ & __________

IV. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. అనువంశికంగా తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమించే లక్షణాలను__________అంటారు.

2. పిల్లవాని వికాసంపై అనువంశికత ప్రభావాన్ని వివరించే దాన్ని__________అంటారు.

3. పరిసరాల ప్రభావం పిల్లల వికాసంపై ఉంటుందని__________తెలుపుతుంది.

4. అనువంశికంగా తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు లభించేవి__________

5. స్వభావం మరియు పరిసరాలు నిరంతరం పరస్పరం ప్రతిచర్య జరిపిన ఫలితమే వికాసం అని__________పద్ధతి తెలుపుతుంది.

6. గృహ వాతావరణం పిల్లల ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయదు.

7. వ్యక్తి వికాసాన్ని అర్థం చేసుకోవాలనుంటే అనువంశికత పరిసరాల మధ్య ఉండే సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేయాలి.

8. ట్రాన్స్‌సెక్షనల్ మోడల్ ప్రకారం పరిసరాలు పిల్లవాడిలో మార్పు తీసుకురాదు

9. విభిన్న కవలలు దేనినుండి అభివృద్ధి చెందుతాయి. ( )

ఎ. ఒక జైగోట్ బి. ఒకే రకమైన జైగోట్

సి. అదే రకమైన క్రోమోజోములు డి. రెండు వేర్వేరు జైగోట్‌లు

10. జన్యువులను కల్గి ఉండే కణంలోని కేంద్రకంలో ఉన్న చిన్న రేణువులు ఏమి ? ( )

ఎ. క్రోమోజోములు బి. దృశ్యరూపం

సి. జన్యురూపం డి. దృగ్విషయం

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

1. ప్రసార సాధనాలు	( )	ఎ. అంగన్‌వాడి
2. డే–కేర్ సెంటర్లు	( )	బి. మీడియా
3. సమవయస్క బృందాలు	( )	సి. సంరక్షక కేంద్రాలు
4. మతాలు	( )	డి. పిల్లలా సమూహాము
5. సంరక్షణ కేంద్రాలు	( )	ఇ. ఆచార వ్యవహారాలు

గ్రూప్ – బి

1. దృశ్య రూపం	( )	ఎ. తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమించేవి
2. నేచర్	( )	బి. సమాజకట్టుబాట్లు
3. సాంఘీకీకరణ	( )	సి. అనువంశికతను వివరించేది
4. టాన్స్‌నల్ మోడల్	( )	డి. బహిర్గతంగా కనిపించేవి
5. నరచర్	( )	ఇ. పిల్లవాడి, పరిసరాలలో మార్పు

సమాధానాలు

III. 1.పిండం 2.నాడీ 3.ప్రతికారచర్య 4.హానికరమైన బహిర్గత కారకాలు
5.టెరాటోజన్స్ 6.ఒప్పు 7.పిండా/శిశువు 8. ఫీటస్ 9. బాబిన్‌స్కి
10. స్టార్‌లెట్ 11. శబ్దాన్ని 12. సాంఘీక 13. సి 14. క్రోమోజోమ్స్
15. 46 16.డి.ఎన్.ఎ & ఆర్.ఎన్.ఎ

IV. 1. నేచర్ లేదా అనువంశికత 2. నరచర్ 3. అనువంశికత 4. అనువంశీకత
5. ట్రాన్స్క్షనల్ మోడల్ 6. తప్పు 7. ఒప్పు 8. తప్పు 9. డి 10. ఎ

V. 1.బి 2.సి 3.డి 4.ఇ 5.ఎ
1.డి 2.ఎ 3.బి 4.ఇ 5.సి

యూనిట్ : 3

బాల్యదశ

12.1.

పరిచయం

ఈ పాఠంలో బాల్యాన్ని ఇంకా విస్తృతంగా పరిశీలించి బాల్యంలో కన్పించే వికాస నమూనాల్ని పుట్టుక నుండి కౌమర దశ వరకు క్షుణ్ణంగా పరిశీలిద్దాం బ్యాలంలోని వికాసాన్ని అనేక దశలుగా విభజించవచ్చు. అవి 1. శైశవ దశ 2. తొలి బాల్యదశ 3. ఉత్తర బాల్యదశ ఈ దశలలో పిల్లల్లో కన్పించే శారీరక, చలనాత్మక, సంజ్ఞానాత్మక మూర్తిమత్వ వికాసాలను పరిశీలిద్దాం.

12.2

లక్ష్యాలు

1. బాల్యదశలో కన్పించే శారీరక, చలనాత్మక వికాసాన్ని వర్ణించగలరు.
2. బ్యాలదశలో కన్పించే సంజ్ఞానాత్మక వికాసాన్ని వర్ణించగలరు.
3. వ్యక్తి సాంఘిక మూర్తిమత్వ వికాసాలను వర్ణించగలరు.
4. సాంఘీకీకరణ ప్రక్రియను వికాసంపై సంస్కృతి ప్రభావాన్ని వివరించగలరు.

ముఖ్యాంశాలు

1. కొత్త సమాచారాన్ని ఇచ్చే అనుభవాలను ముందున్న మానసిక నిర్మాణాల సహాయంతో అర్థం చేసుకొని గ్రహించగలగటమే సాంశీకరణం.
2. కొత్త అనుభవాలను గ్రహించడం ద్వారా తనకంతకు ముందే ఉన్న ఆలోచన ప్రక్రియలలో అభిప్రాయాలలో, భావనలలో మార్పులు తీసుకొని రావడమే అనుగుణ్యత అంటారు. కొత్త సమాచారాన్ని సాంశీకరణం చేసుకుంటున్న కొద్ది మన సంజ్ఞానాత్మక నిర్మాణంలో మార్పులు వస్తుంటాయి. 3. ఈ ప్రపంచాన్ని తెలుసుకొనుటకు అర్థం చేసుకొనుటకు తోడ్పడే సంజ్ఞానాత్మక ప్రక్రియలు బాల్యదశలో క్రమంగా మార్పులు చెందుతూ వికాసం చెందుతు ఉంటాయి.
4. పిల్లలు పెరుగుతూ ఉంటే సాంఘీక సంబంధాలు బలపడుతుంటాయి.
5. పెద్దల సంరక్షణలో సురక్షితంగా ఉన్న పిల్లలు మిగిలిన వారి కంటే ఉత్సాహంగా, స్నేహంగా సహకార భావంతో ఉంటారు.
6. పిల్లలు తమ లింగానికి సంబంధించి సంస్కృతి పరంగా ఆమోదించబడే ప్రవర్తనా విధానాలను సంతరించుకొని తమ లింగానికి సెక్స్ టైపింగ్ ద్వారా గుర్తింపు తెచ్చుకుంటారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

12.5

ప్ర.1. సాంఘీక మూర్తిమత్వ వికాసమును వివరించండి?

1. పిల్లలు పెరుగుతూ ఉంటే వారు సాంఘీక సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు. తమ ప్రత్యేక లక్షణాల ద్వారా, ప్రతి స్పందించే విధానాల ద్వారా ఉద్వేగాల ద్వారా విలువల ద్వారా తమకంటూ ఒక గుర్తింపును తెచ్చుకుంటారు.

2. ప్రతి వ్యక్తి తనకంటూ ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని ఒక మూర్తిమత్వాన్ని ఏర్పరచుకుంటారు. ఇది వ్యక్తిలోని సర్వలక్షణ సమన్వయం.
3. మూర్తిమత్వం అంటే వ్యక్తిలోని విలక్షణమైన అన్ని ప్రవర్తనా నమూనాలు.
4. పిల్లలు పెరుగుతూ ఉంటే సాంఘీక సంబంధాలను మెరుగుపరచుకుంటారు. సరైన ఉద్వేగాలతో ప్రతి స్పందిస్తారు.
5. సాంఘీక కట్టుబాట్లను ఆచార వ్యవహారాలను ఆచరిస్తారు. తమ కంటూ ఇష్టాఇష్టాలను ఏర్పరచుకుంటారు.
6. శైశవ దశలోని చిన్నారులు ముఖంలోని హవాభావాల ద్వారా రకరకాల ఉద్వేగాలను వ్యక్తం చేయగలరు.
7. ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణ మరియు వాటి నియంత్రణ మన సంస్కృతి ఆచార వ్యవహారాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
8. పిల్లల సాంఘీక వికాసంలో ఉద్వేగాల పాత్ర ఎంతో ఉంటుంది. ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణల ద్వారా వీరు ఇతరుల దృష్టిని తమ వైపు ఆకర్షించి తమ సాంఘీక ప్రతిస్పందనలను మెరుగుపరచుకుంటారు.
9. పెద్దలు, శ్రేయోభిలాషులు, ఇతరులతో ఉండే ప్రేమ పూర్వక సంబంధ బాంధవ్యాలు పిల్లల సాంఘీక వికాసానికి తోడ్పడతాయి.
10. పిల్లలలో ఉత్సుకత పెరుగుతూ ఉంటే తమ చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను అన్వేషిస్తూ ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.
11. తల్లిదండ్రులు ప్రేమలో సంరక్షణలో పెరిగిన సమర్థులైన పిల్లలు ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు.
12. పిల్లల మూర్తిమత్వ వికాసంపై ప్రభావం చూపే మరోక అంశం 'లింగం' ప్రతి సమాజం లింగాన్ని బట్టి వ్యక్తి నుండి కొన్ని ప్రత్యేక ప్రవర్తనా నమూనాలను ఆశిస్తుంది.
13. ప్రతి సంస్కృతిలోను సెక్స్‌టైపింగ్ అనేక కార్యకలాపాల ద్వారా అంటే పిల్లలను పెంచే పద్ధతులు, ఆటలు, ప్రవర్తనా విధానాలు సంక్రమించబడుతాయి.
14. లింగానికి సరిపోయే అంశాలను ఎంపిక చేసుకోవడంలో కుటుంబ సభ్యుల పునర్బలనం ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది.

12.5

ప్ర.2. వికాసంపై సంస్కృతి ప్రభావాన్ని క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ.

1. సెక్స్ టైపింగ్ వల్ల పిల్లలు క్రమక్రమంగా సాంఘీక కట్టుబాట్లను విలువలను, నమ్మకాలను తెలుసుకొని అందరికి ఆమోద యోగ్యమైన సాంఘీక ప్రవర్తనను సంతరించుకుంటారు.
2. ఒక సమాజంలో ఉన్న కట్టుబాట్లను విలువలను, నమ్మకాలను తెలుసుకొని వాటిని గ్రహించడాన్ని సాంఘీకీకరణం అంటారు.
3. సమాజంలో ఉండే రకరకాల ప్రక్రియలు కొన్ని సంస్థలు, కొన్ని కారకాలు చిన్న పిల్లల సాంఘీకీకరణంలో పాలుపంచుకుంటారు.
4. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబం సమవయస్కు బృందాలు, పాఠశాల మతసంస్థలు, ప్రచార మాధ్యమాలు ముఖ్యమైన సాంఘీకీకరణం కారకాలు.
5. సాంఘీక సంస్థలు, సాంస్కృతి, విలువలను ఆచార్య వ్యవహారాలను పిల్లల పెంపకం ద్వారా, పరస్పర ప్రతిస్పందనల ద్వారా ప్రత్యక్ష, అప్రత్యక్ష బోధనల ద్వారా ఇంకా అనేక పద్ధతుల ద్వారా సాంఘీక ప్రవర్తనా నమూనాలను పెంపొందిస్తారు.
6. పరస్పర ప్రతిస్పందలన ద్వారా, ప్రత్యక్ష, అప్రత్యక్ష బోధనల ద్వారా ప్రవర్తనా నమూనాలను పునర్బలనం గావించి తగిన సాంఘీక ప్రవర్తనా నమూనాలను పిల్లలో పెంపొందిస్తారు.

7. సాంఘీకీకరణ యొక్క ఉద్దేశ్యం పిల్లలలో కన్పించే ఆశించిన ప్రవర్తనలను సమాజం ఆమోదించిన ప్రవర్తనలను నియంత్రించడం.
8. క్రమశిక్షణలో సమాజమోద యోగ్యమైన ప్రవర్తనలు ఏర్పరచడం పిల్లలు అనుక్షణం పెద్దలతో జరిపే ప్రతి చర్యల ద్వారా సమాజంలో సమర్ధవంతంగా జీవించడానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను ప్రవర్తనలను పెంపొందించుకుంటారు.
9. సాంఘీకీకరణ వ్యక్తిగత పురోభివృద్ధికి తోడ్పడి వ్యక్తులను మంచి సాంఘీక ప్రవర్తన కల్గిన పెద్దలుగా తీర్చిదిద్దుతుంది.
10. సాంఘీక ప్రవర్తన కలిగిన పెద్దలు తమ పిల్లలను సంఘజీవులుగా చేయగలుగుతారు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

12.3.

1, పిల్లవాని భౌతిక వికాసాన్ని వివరించండి?

1. శైశవ దశలో పెరుగుదల చాలా వేగంగా ఉంటుంది. మొదటి సంవత్సరంలో బరువు పుట్టినప్పటి బరువుకు మూడు రెట్లు, ఎత్తు పుట్టిన ఎత్తులో 1/3 వంతు పెరుగుతుంది.
2. శైశవదశలో ఉండు అసంకల్పిత ప్రతీకార చర్యలు జ్ఞానాత్మక అభ్యసన సామర్థ్యాలు చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలకు సర్దుబాటు చేసుకోవడంలో తోడ్పడతాయి.
3. ఎత్తు, బరువులో పెరుగుదల 2 సం॥ల వరకు చాలా వేగంగా ఉంటుంది. ఆ తరువాత పెరుగుదల వేగం కొంత తగ్గి పూర్వ కౌమర దశ వరకు ఒక క్రమ పద్ధతిలో సాగుతుంది.
4. చాలక వికాస వేగంలోని చిన్న తేడాలు భవిష్యత్తు వికాసానికి అవరోధాలు కావు.
5. శిశువు ఎత్తులోను, బరువులోను మార్పులు వస్తూ ఉంటే అతని ఎముకలు మరియు కండరాలు కూడా మార్పుకు లోనవుతూ ఉంటాయి.
6. శరీర వ్యవస్థలో అభివృద్ధి అంతా కూడా ఒక దశలో అంటే శిర:పాదాభిముఖంగా శరీర మధ్యస్త భాగం నుండి వెలుపలి వేపుకు జరుగుతుంది.
7. మెదడులోని రెండు మస్థిష్కార్ధ గోళాలు వ్యతిరేక పార్శ్వాలలో శరీర కదలికలను నియంత్రిస్తాయి. ఎడమ వైపున్న మస్థిష్కార్ధ గోళం ఎడమ వైపు శారీరక కదలికలను నియంత్రిస్తుంది. కుడివైపు శరీర కదలికలను కుడివైపు మస్థిష్కార్ధ గోళం నియంత్రిస్తుంది. రెండు వైపుల విధులలో కూడా కొంత మార్పులుంటాయి.

2. భౌతిక, చాలక అభివృద్ధిలో కన్పించే ఆరు మైలు రాళ్ళను వ్రాయండి?

జ.
1. బోర్లా పడడం 4వ నెలలో కనిపిస్తుంది.
2. పాకడం 9వ నెలలో కనిపిస్తుంది.
3. స్వతంత్రంగా నిలబడడం 9వ-10వ నెలలో కనిపిస్తుంది.
4. పట్టుకొని ఆధారంతో నడవడం, ఆధారం లేకుండా అడుగులు వేయడం 12-13 నెలలో కనిపిస్తుంది.
5. పరుగెత్తడం, మెట్లు ఎక్కడం 2 సం॥రాలు కనిపిస్తుంది.
6. మూడు చక్రాల సైకిల్ నడపడం 3 సం॥రాలలో కనిపిస్తుంది.

12.4.

3.సంజ్ఞానాత్మక వికాసంలోని దశల పట్టికను వ్రాయండి.

జ.	దశ	వయస్సు	లక్షణాలు
1.	ఇంద్రియ చాలకదశ	పుట్టక నుండి 2 సం॥లు	ఇంద్రియ చాలక కృత్యాల ద్వారా జ్ఞానాన్ని గ్రహిస్తారు. మానసిక ప్రతిమలు, ప్రతీకలు ఏర్పడవు. మెల్లమెల్లగా వస్తుభావన ఏర్పడుతుంది. వస్తువుల మధ్య పోలికలు సంబంధాలు గుర్తిస్తారు.
2.	పూర్వ ప్రచాలనదశ	2-7 సం॥రాలు	మానసిక ప్రతిమలు ఏర్పడతాయి. ప్రతీకల ద్వారా పదాల ప్రపంచాన్ని సూచింగలరు. ఆలోచన చేయగలరు. అతని గురించి ఆలోచిస్తాడు.
3.	మూర్తప్రచాలక దశ	7-11 సం॥రాలు	పిల్లలలో కన్సర్వేషన్ భావనలు పెరుగుతాయి. (సంఖ్య, సంవత్సరాలు పరిమాణం మొ॥గునవి) తార్కిక సూత్రాలను కొంత మేరకు అర్థం చేసుకుంటారు. వస్తువులను వరుస క్రమంలో ఉంచగలరు. కంటికి కన్పించే అంశాలకు, వస్తువులకు సంబంధించిన తార్కిక ఆలోచన చేయగలరు.
4.	నియత ప్రచాలకదశ	11 సం॥రాల నుండి	అమూర్త విషయాలను ఆలోచించగలరు. సమాచారాన్ని సేకరించి విశ్లేషణ చేయగలరు.

4. ఇంద్రియ చాలక దశను గురించి వివరించండి?

జ.
1. పుట్టినప్పటి నుండి 2 సం॥రాల వయస్సు వరకు ఈ దశ ఉంటుంది.
2. ఇంద్రియాలు పనిచేయడం ప్రారంభించడంతో పిల్లలు వస్తువులను గురించి అన్వేషించి హస్తలాఘవంతో వ్యవహరించడం జరుగుతుంది.
3. మానసిక ప్రతిమలు, ప్రతీకలు ఏర్పడవు. అందువల్ల పిల్లల యందు వస్తువులకు శాశ్వతమైన ఊహ ఉంటుంది అనే వివేచన ఉండదు.
4. ఈ దశలో కంటికి కన్పించనివి మనస్సులో ఉండవు.
5. ఇంద్రియాభావాల ద్వారా చాలక కృత్యాల ద్వారా బయటి ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.
6. వారు మెల్లమెల్లగా కార్యచరణ సంబంధం అర్థం చేసుకుంటారు.
7. వస్తువులు క్రమబద్ధంగా అమర్చడం ద్వారా ఫలితాలను పరిశీలిస్తారు.

5. పూర్వ ప్రచాలకదశను క్లుప్తంగా వివరించండి ?

జ.
1. ఈ దశ 2-7 సం॥రాల వరకు ఉంటుంది.
2. పిల్లలు వస్తువులకు సంబంధించిన మానసిక ప్రతిమలు ఏర్పరచుకోగలరు.
3. మనస్సులోనే వస్తువులను క్రమంగా అమర్చుకోవడం వినియోగించడం చేయగలగటాన్ని ప్రాక్ చాలకదశ అంటారు.
4. తార్కిక ఆలోచనలు కూడా సరిగ్గా అభివృద్ధి చెందవు.
5. ఈ దశలో పిల్లలు వారి పరిధిలోనే ఆలోచించగల్గుతారు. దీనినే "ఇగేసింట్రిక్" ఆలోచన అంటారు.
6. పియాజే ప్రాక్ ప్రచాలక దశలో పిల్లలకు కన్సర్వేషన్ సూత్రం అర్థం కాదు.

6. మూర్త ప్రచాలనాల దశను వివరించండి?

జ. 1. ఈదశ 7 నుండి 11 సం॥రాల వరకు ఉంటుంది.
2. పిల్లల్లో కన్సర్వేషన్ సూత్రం క్రమక్రమంగా అర్థం అవుతుంది.
3. తార్కిక సూత్రాలను కొంత మేరకు అర్థం చేసుకుంటారు.
4. వారు వస్తువులను వాటి ఆకారాలను బట్టి రంగును బట్టి, లక్షణాలను బట్టి వర్గీకరించగలరు.
5. వస్తువులను వరుస క్రమంలో ఉంచగలరు.
6. అమూర్త ఆలోచనాశక్తి పరికల్పనా సామర్థ్యం ఊహ, వివేచన ఈ దశలో అభివృద్ధి చెందవు.

7.నియత ప్రచాలక దశను వివరించండి?

జ. 1. ఈ దశ 11 సం॥రాల నుండి చివరి వరకు ఉంటుంది.
2. ఈ దశలో పిల్లలు పెద్దవారివలె ఆలోచించగలరు.
3. అమూర్త ఆలోచనలు, పరికల్పన సామర్థ్యాలు పెంపొందుతాయి.
4. ఈ దశలోని పిల్లలు క్రమపద్ధతిలో అంశాలను సరిచేసి ఫలితాన్ని రాబడతారు.
5. ఈ మధ్య కాలంలో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితాలను బట్టి పిల్లలు పియాజె ఊహించిన దాని కంటే ముందుగానే వారిలో సంజ్ఞానాత్మక సామర్థ్యాలు వికాసం చెందుతాయని తెలుస్తుంది.
6. పిల్లలు సమాచారాన్ని ప్రాసెస్ చేసే సామర్థ్యం వయస్సుతోపాటు క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది.

8. వికాసంపై సంస్కృతి ప్రభావాన్ని క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ. 1 సెక్స్ టైపింగ్ వల్ల పిల్లలు క్రమక్రమంగా సాంఘీక కట్టుబాట్లను, విలువలను నమ్మకాలను తెలుసుకొని అందరికి అమోదయోగ్యమైన సాంఘీక ప్రవర్తనను సంతరించుకుంటారు.
2. సాంఘీక ప్రవర్తనను సంక్రమింప జేసే ప్రక్రియనే సాంఘీకీకరణం అంటారు.
3. సాంఘీక సంస్థలు సాంస్కృతిక విలువలను ఆచార వ్యవహారాలను పిల్లల పెంపకం ద్వారా, పరస్పర ప్రతి స్పందనల ద్వారా, ప్రత్యక్ష, అప్రత్యక్ష బోధనలు ఇంకా అనేక పద్ధతులు, పిల్లల ఆలోచనలను, ప్రవర్తనా నమూనాలను పునర్బలనంగావించి తగిన సాంఘీక ప్రవర్తనలను పిల్లలలో పెంపొందిస్తారు.
4. పిల్లలకు తమ చుట్టు ఉన్న పెద్దలు శ్రేయోభిలాషులు, ఇతరులతో ఉండే ప్రేమ పూర్వక సంబంధ బాంధవ్యాలు పిల్లల సాంఘీక వికాసానికి తోడ్పడుతాయి.
5. ఉద్వోగాలు పిల్లల సాంఘీక వికాసాన్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి.

VI. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. మెదడులోని రెండు __________ గోళాలు వ్యతిరేక పార్శ్వాలతో శరీరకదలికలను నియంత్రిస్తాయి.
2. సర్దుబాటు కార్యక్రమంలో సాంశీకరణం మరియు __________ అంశాలు ఉంటాయి.
3. పెద్దల సంరక్షణలో సురక్షితంగా ఉన్న పిల్లలు __________ భావంతో ఉంటారు.
4. కొత్త సమాచారాన్ని ఇచ్చే అనుభవాలను ముందున్న మానసిక నిర్మాణాల సహాయంతో అర్థం చేసుకొని గ్రహించగలగటమే __________ .
5. మూర్త ప్రచలనాల దశలో పిల్లలు __________ సూత్రాలను అర్థం చేసుకుంటారు.
6. పియాజే సంజ్ఞానాత్మక వికాసంలో __________ దశలను సూచించారు.
7. పియాజే __________ దశలో పిల్లలకు కన్సర్వేషన్ సూత్రం అర్థం కాదు.
8. ఒక సమాజంలోని ప్రమాణాలను, విలువలను, నమ్మకాలను తెలుసుకొని వాటిని గ్రహించడాన్ని __________ అంటారు.

9. శిశువు తమ ఆలనపాలన చూసుకొనే వారితో అవినాభావ సంబంధం __________ నెలలో ఏర్పరచుకుంటారు.

10. తల్లిదండ్రుల ప్రేమలో సంరక్షణలో పెరిగిన సమర్థులైన పిల్లలు __________ కలిగి ఉంటారు.

II. ఈ క్రింది వాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి.

11. సాంస్కృతిక ఆచారాలు మన ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణకు, నియంత్రణకు తోడ్పడతాయి. ( )
12. ఒక నెల వయస్సులో విచారానికి, ఆశ్చర్యానికి సంబంధించిన ఉద్వేగాలు వ్యక్తిలో వక్తమవుతాయి. ( )
13. పిల్లల ఆలనాపాలనా చూసే వ్యక్తులు పిల్లలతో వారు ఏర్పరచుకొనే ప్రేమ పూర్వక సంబంధాలు పిల్లల సాంఘీక వికాసంలో తోడ్పడతాయి. ( )
14. ఆధునిక నియంత్రణ లేకుండా సామరస్య పూరిత వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లలు స్నేహపూర్వకంగా ఉంటారు.
15. సాంఘీకీకరణం అంటే పిల్లల ప్రవర్తనను నియంత్రించడం. ( )
16. చాలక వికాసం వేగంలోని చిన్న తేడాలు భవిష్యత్తు వికాసానికి అవరోధాలు కావు. ( )
17. పియాజే ప్రాక్‌చాలక దశలో పిల్లలకు కన్సర్వేషన్ సూత్రం అర్థం అవుతుంది. ( )
18. అమూర్త ఆలోచనాశక్తి పరికల్పనా సామర్థ్యం ఊహావివేచన మూర్త ప్రచాలనాల దశలో అభివృద్ధి చెందవు.
19. ఇంద్రియ చాలకదశలో కంటికి కన్పించనవి మనస్సులో ఉంటాయి. ( )
20. పియాజె సంజ్ఞానాత్మక వికాసం పిల్లల అభివృద్ధిపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ( )

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

గ్రూప్-ఎ

21. ఇంద్రియచాలకదశ	( )	ఎ. తార్కింగా ఆలోచించడం.
22. ప్రాక్ ప్రచాలక దశ	( )	బి. శిరస్సు నుండి పాదాల వైపు
23. మూర్త ప్రచాలక దశ	( )	సి. మానసిక ప్రతిమలు ఉండవు.
24. నియత ప్రచాలక దశ	( )	డి. మానసిక ప్రతిమలు ఏర్పడతాయి.
25. శిర:పాదాభిముఖ:	( )	ఇ. తార్కిక సూత్రాలను అర్థం చేసుకోవడం.

గ్రూప్-బి

26. స్వతంత్రంగా నిలబడడం	( )	ఎ. 2 సం॥రాలు
27. మూడు చక్రాల సైకిల్ నడపడం	( )	బి. 2వ నెలలో
28. తలను, ఛాతిని ఎత్తడం	( )	సి. 8వ నెలలో
29. తనంతగా తానే కూర్చోవడం	( )	డి. 3 సం॥రాలు
30. పరుగెత్తడం, మెట్లు ఎక్కడం	( )	ఇ. 9వ – 10వ నెలలో

సమాధానాలు

1.మస్థిష్కార్థ 2. అనుగుణ్యత 3. స్నేహంగా, సహకార 4.సాంశీకరణ 5. తార్కిక
6. నాల్గు 7. ప్రాక్ ప్రచాలక 8. సాంఘీకీకరణం 9. 6 నుండి 8 నెలలో
10. ఆత్మగౌరవం 11. ఒప్పు 12. తప్పు 13. ఒప్పు 14. తప్పు
15. ఒప్పు 16. ఒప్పు 17. తప్పు 18. ఒప్పు 19. తప్పు 20. ఒప్పు
21. సి 22. డి 23.ఇ 24.ఎ 25. బి
26. ఇ 27. డి 28. బి 29. సి 30. ఎ

యూనిట్ : 4

13.కౌమరదశ

13.1.

పరిచయం

పిల్లలు బాల్యం నుండి వయోజనదశకు చేరుకోవడానికి ముందు కౌమరదశలో ప్రవేశిస్తారు. ఈ వయస్సు భావిజీవితానికి పునాది వేస్తుంది. ఆ వయస్సు పిల్లలను మనం కౌమారులు అంటారు. ఈ దశలో పెరుగుదల అత్యంత వేగంగా ఉంటుంది. వ్యక్తి ఈ దశలో ఉద్రిక్తతతో, ఉత్సుకతతో ఉంటాడు. ఈ పాఠంలో కౌమారదశ స్వభావాన్ని అందులో ఎదుర్కొనే సవాళ్లను, సంఘటనలను, వారిని ప్రభావితం చేసే అంశాలను, వారు ఎదుర్కొనే ముఖ్యమైన సమస్యలను అర్థం చేసుకుందాం.

13.2.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠం చదవడం ద్వారా మీరు

1. అభివృద్ధి దశలలో ఒకటైన కౌమారదశ స్వభావాన్ని వివరించగలరు.
2. కౌమార దశలో కన్పించే అభివృద్ధి కార్యకలాపాలను పేర్కొనగలరు.
3. కౌమరదశలో భౌతికాభివృద్ధిని వివరించగలరు.
4. లింగం యొక్క కర్తవ్యాన్ని తెలిపి తరాల మధ్య అంతరం అనే అంశాన్ని వర్ణించగలరు.

ముఖ్యాంశాలు

1. కౌమారదశ మానవ జీవితంలో ముఖ్యమైన దశ. ఇది బాల్యానికి వయోజనదశకు మధ్య వంతెన వంటింది.
2. ఈ దశలో వ్యక్తి యందు భౌతికమైన మార్పులు అత్యంత వేగంగా జరుగుతాయి.
3. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు ఈ దశలో అభివృద్ధి చెందుతాయి.
4. మార్గదర్శకత్వం, మంత్రణం ద్వారా కౌమారులు క్షేమంగా వయోజన దశలోకి ప్రవేశిస్తారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

ప్ర.1. కౌమరదశను క్లుప్తంగా వివరించండి.

జ.

1. బాల్యదశకు, వయోజనదశకు మధ్యస్థంగా, అనేక మార్పులతో కన్పించే దశనే కౌమారదశ అంటారు.
2. అన్ని రంగాలలో వేగంగా వచ్చే మార్పుల వల్ల కౌమారదశలో వ్యక్తి అనేకసార్లు సందిగ్ధంలో ఉండిపోతారు. సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.
3. ప్యూబర్టీలో వ్యక్తి పునరుత్పాదన శక్తిలేని అపరిపక్వ అలైంగిక దశ నుండి పునరుత్పాదన శక్తి కలిగిన పరిపక్వ లైంగిక దశకు చెరుకుంటాడు.
4. ఆడపిల్లల్లో ప్యూబర్టీ రజస్వల కావడంతో ప్రారంభమౌతుంది.
5. మగవారిలో శారీరక పెరుగుదల అత్యధికంగా ఉంటుంది. జననేంద్రియాలలో మార్పులు, శారీరం గడ్డం, మీసాలు రావడం, రాత్రి నిద్రలో వీర్యం స్కలనం జరగడం వంటి మార్పులు కన్పిస్తాయి.
6. కౌమారదశలో వ్యక్తి ప్యూబర్టీ నుండి క్రమంగా వయోజనదశవైపు పయనిస్తాడు.

7. ఈ దశలో వ్యక్తి ఇతరులపై ఆధారపడే తత్వం నుండి క్రమంగా స్వతంత్రుడిగా మార్పు చెందుతాడు.
8. ఈ దశ ఒక సంధికాలం, పరిపూర్ణులైన వయోజనునికి బాల్యదశకు మధ్యకాలం.
9. వ్యక్తి శరీరంలో, విధులలో, బాధ్యతలలో అధికారాలలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పు వస్తుంది. ప్యూబర్టీ ప్రారంభమవ్వడం వ్యక్తి, వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది.
10. అనువంశిక కారకాలు కుటుంబం యొక్క సాంఘీక, ఆర్థిక పరిస్థితులు, ఆరోగ్యం, ఆహారం, ఉద్వేగాల స్థాయి, వ్యక్తి పెరుగుదల అభివృద్ధి నమూనాలను నిర్ణయిస్తాయి.
11. కౌమారదశలో వ్యక్తి భౌతిక మార్పులు కాకుండా మానసికమైన మార్పులు కూడా చోటు చేసుకుంటాయి.
12. కౌమారదశలో గుణాత్మకమైన మార్పులు కన్పిస్తాయి.

2. కౌమారదశలో కన్పించే గుర్తింపు సంక్షోభాన్ని క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ.
1. గుర్తింపు అంటే 'నేను' అనేభావన. మనం ఎప్పుడు నేను ఎవరు? ఏమిటి? నమ్మకాలు విలువలు ఇవన్నీ ఏమిటి అని అన్వేషిస్తుంటాం. వీటన్నిటికి సమాధానమే నేను.
2. ప్రతి వ్యక్తి సమాజంలో తనకంటూ ఒక స్థానం కోసం కృషి చేయటమే గుర్తింపు.
3. కౌమారదశలో వ్యక్తి తనకంటూ కొన్ని వైఖరులు పిల్లల ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.
4. కౌమారదశలో వ్యక్తికి ఒకవైపు ఆత్మగౌరవం ఇంకొకవైపు అభద్రతా భావం వెన్నంటి ఉంటాయి.
5. గుర్తింపు సంక్షోభం, కౌమారదశ ముఖ్య లక్షణం – తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, ఉపాధ్యాయులు వీరి పట్ల బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించి వారికి తోడ్పడి తమకంటూ ఒక గుర్తింపు పొందగలరు.
6. వయోజన దశలో ప్రవేశించే వరకు పిల్లలలో గుర్తింపు సంక్షోభం తగ్గుముఖం పడుతుంది.
7. భారతదేశ వయోజనులకంటే పశ్చిమ దేశాల వయోజనులకు స్వతంత్రంగా జీవించడానికి లభించే సహాయం చాలా తక్కువ. అయినప్పటికి కౌమారదశ అనేక వత్తిడులతో, ఒడుదుడుకులతో సమస్యలను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది.
8. పిల్లలలో అమూర్త ఆలోచన పరికల్పనా సామర్థ్యాలు పెంపొందుతాయి.
9. కౌమారదశ చివరి వరకు వారి ఆలోచనలో నూతనత్వం, సృజనాత్మకత కన్పిస్తాయి.
10. చాలా మంది తాత్కాలికంగానైనా సృజనాత్మక కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు.
11. వారిపై వారికి నమ్మకం లేకపోవడం గుర్తింపు సంక్షోభం వల్ల పెద్ద వారి కంటే ఎక్కువగా ఇబ్బందికర సన్నివేశాలను ఎదుర్కొనే ప్రయత్నం చేస్తారు.
12. కాని సంజ్ఞానాత్మక వికాసంలో వారి ఆలోచనల స్థాయి – వయోజనుల స్థాయితో సమానంగా ఉంటుంది.

3. కౌమారదశలో అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే అంశాలను వివరించి పెంపక విధానాలను పట్టిక రూపంలో వ్రాయుము?

జ.
1. కౌమారదశలో అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే అంశాలు వ్యక్తిగత కారకాలు, కుటుంబ కారకాలు, సామాజిక కారకాలుగా వర్గికరించబడినవి.
2. వ్యక్తిగత కారకాలుగా ప్రజ్ఞ, మానసిక గుణాలు, వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యాలు సామాజిక నైపుణ్యాలను చూడవచ్చు.
3. కుటుంబకారకాలతో తల్లితోను, తండ్రితోను, కుటుంబ సభ్యులతో ఇతర వ్యక్తులతో పిల్లలు నుండి సంబంధాలు.
4. సామాజిక కారకాలుగా, ప్రచార సాధనాలు, అనుసరింపదగిన నమూనాలు, ఇరుగుపొరుగు, మతాధికారులు.
5. కౌమారదశలో అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే అంశాలతో పెంపకం విధానాలు ఒకటి.
6. పిల్లను పెంచే విధానాలు కూడా కౌమారదశపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. పిల్లల్ని పెంచే పద్ధతులను మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

   1. నిరంకుశత్వం

2. అనుకూలతత్వం

3. ప్రమాణికంగా ఉండే తత్వం.

క్ర.సం.	పెంపకం విధానం	స్వభావం	ఫలితాలు
1.	నిరంకుశత్వం	పిల్లలు ప్రశ్నించకుండా చెప్పినవి చెప్పినట్లు చేయడం	విచారపడడం ముభావంగా ఉండడం, కలహించే స్వభావం, వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యాలు లోపించడం
2.	అనుకూలతత్వం	అన్ని విషయాలు పట్టించుకోరు పిల్లలపై నియంత్రణ ఉండదు	ఇతరులను గౌరవించడం నేర్చుకోరు ఇష్టమైనట్లు ప్రవర్తించడం, నియంత్రణలో ఉండలేరు
3.	ప్రామాణికంగా ఉండేవి	జాగ్రత్తగా పెంచడం, సున్నితంగా మందలించడం కొన్ని పరిమితులు విధించి బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించేట్లు చేయడం.	తమను తాము నియంత్రించుకోగలరు. వారిపై వారికి నమ్మకం ఉంటుంది స్నేహంగా మంచి సామాజిక అవగాహన తో జీవిస్తారు.

సమర్ధవంతమైన పెంపకం ఆరోగ్యకరమైన తల్లి–పిల్లల సంబంధాలలోని ముఖ్యాంశాలను తెలుసుకుందాం.

ఎ. పరస్పర గౌరవం: పిల్లల్ని కొట్టడం, తక్కువ చేసి మాట్లాడడం చేయరాదు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు పనిచేసే అవకాశం కల్పించాలి.

బి. సంతోషాన్ని పంచుకోవడం : తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో రోజులో కొంత సమయం కలిసి గడిపే అవకాశాన్ని కల్పించుకోవాలి. సంతోషాన్ని పంచుకోవాలి.

సి. ప్రోత్సాహం : తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సాహం పొందే పిల్లలు తమపై తాము నమ్మకం కలిగి ఉంటారు. పిల్లల ప్రగతిని గుర్తించాలి. ఆమోదించాలి. మెచ్చుకోవాలి.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

13.3

1.. కౌమారదశలో మగపిల్లల్లో, ఆడపిల్లల్లో నీవు గమనించిన ఏవైన ఆరు భౌతిక మార్పులను తెలుపుము?

జ. 1. ఎత్తు పెరుగుతారు.

2. కండరాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.
3. ఒక చక్కటి ఆకృతిని పొందుతారు.
4. స్వరస్థాయి మారుతుంది.
5. జననేంద్రియాల్లో మార్పులు కన్పిస్తాయి.
6. పరిపక్వత చెందే ఈ సగటు వయస్సు ఆడవారిలో 13 సం॥రాలు కాగా, మగపిల్లలో తరువాత అంటే 14 సం॥రాలలో ప్యూబర్టీలోకి ప్రవేశిస్తారు.
7. భౌతిక మార్పులు
8. మానసిక మార్పులు

2. కౌమారదశలో కన్పించే సంజ్ఞానాత్మక వికాసమును క్లుప్తంగా వివరింపుము?

జ. 1. వ్యక్తి అమూర్త విషయాలను అర్థం చేసుకుంటాడు.

2. తార్కిక ఆలోచనలను కలిగి ఉంటాడు.

3. మానసిక వికాసంలో చెప్పుకోదగిన మార్పులు కన్పిస్తాయి.

4. అనేక కారకాలను లేదా అంశాలను సమగ్రపరిచి ఒక సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొంటారు.

5. జరుగబోయే దాన్ని ఊహించి అవసరాన్ని బట్టి కారకాలను విశ్లేషించి, సంశ్లేషించడం జరుగుతుంది.

6. ఒక అంశం యొక్క ప్రభావం వేరొక అంశంపై ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకునే సామర్థ్యం పెంపొందుతుంది.

3. కౌమారదశలో వైఖరులు, అభిరుచి మరియు సంబంధ బాంధవ్యాలను చర్చించండి?

జ. 1. కౌమారదశలో వ్యక్తిలో ముందున్న ప్రవర్తనలో వచ్చే మార్పులు, నమూనాలలో వైఖరులలోను మూర్తిమత్వంలో మార్పులు తీసుకొని వస్తుంది.

2. కౌమారదశలో వ్యక్తి స్నేహితుల ఎంపికలో ఒకేరకమైన అభిరుచులు విలువలు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

3. ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల, రాజకీయాల పట్ల ప్రభుత్వాల పట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంది.

4. ఉల్లాసానిచ్చే ఆటలు, స్పోర్ట్స్, విద్యా విషయక – విద్యేతర కార్యక్రమాలలో అభిరుచి పెంపొందుతుంది.

5. ఈ వయస్సులో ఇతరులకు సహాయపడాలని, పదిమందికి మేలు జరిగే కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోవాలనే కోరిక కల్గుతుంది.

6. ఉదార స్వభావం, సర్దుబాటు లక్షణాల వంటి అనుకూలమైన మార్పులేక ప్రతికూల మార్పులు కూడా చోటు చేసుకుంటాయి.

4. కౌమారదశలో చేపట్టవలసిన అభివృద్ధి విధులను తెలుపుము?

జ. 1. వ్యక్తి తన శరీర మార్పులను నిర్మాణాన్ని ఆమోదించడం.

2. సమవయస్క బృందాలతో కొత్త మరియు పరిణతి చెందిన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం.

3. సామాజిక బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ సమాజంలో బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా తయారవడం కనిపించును.

4. విలువలను పాటించడం.

5. ఆర్థిక స్వతంత్రతకు ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవడం.

6. వివాహానికి కుటుంబ జీవనానికి సిద్ధపడడం జరుగుతుంది.

13.1.

5. కౌమారదశలో అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేసే కారకాలను పట్టిక రూపంలో తెలుపుము?

జ.

వ్యక్తిగత కారకాలు	కుటుంబ కారకాలు	సామాజిక కారకాలు
1. మానసిక గుణాలు	తల్లిదండ్రులు	ప్రచార సాధనాలు
2. ప్రజ్ఞ	కుటుంబ సభ్యులతో	అనుసరింపదగిన నమూనాలు
3. వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యాలు	ఇతర వ్యక్తులతో	మంచి ఇరుగుపొరుగు
4. సామాజిక నైపుణ్యాలు	పిల్లల నుండి సంబంధాలు	మతాధికారులు

పైన చెప్పిన కారకాలు, పరిసరాలు అనుకూలించకపోయిన యదాస్థితిలోకి వచ్చేడం లేదా ఆరోగ్యకరమైన విజయవంతమైన అభివృద్ధి.

6.కౌమారదశలో ఎదుర్కొనే సాధారణ సమస్యలను పట్టిక రూపంలో వ్రాయండి.

	వ్యక్తికి సంబంధించినవి	కుటుంబానికి సంబంధించినవి	పాఠశాలకు సంబంధించినవి	సమాజానికి సంబంధించినవి
1.	శరీరాకృతి	నిరంకుశ పెంపకం	కఠినమైన ఉపాధ్యాయులు	లైంగిక పక్షపాతం
2.	ఆహారం తీసుకోవడంలో లోపాలు	వ్యక్తీకరణ లోపాలు	సహ విద్యార్థులను అంగీకరించకపోవడం	ఛాందస భావాలు కలిగిన అణచబడే వాతావరణం
3.	శారీరక మార్పులు వెనుకబాటుతనం	ఆర్థిక, సాంఘీక,	అధికమైన ఇంటిపని	అధికమైన అంచనాలు
4.	చిటపటలాడడం స్థల నిర్బంధం	సహకరించని వాతావరణం	తక్కువ మార్కులు	
5.	ఎదురు తిరగడం	ఇతరులతో పోల్చడం అధికంగా ఉండడం	పాఠశాల సమయం	
6.	రంగు	బంధాలు లేకపోవడం వాతావరణం.	సంకుచిత పాఠశాల	తరాల అంతరం
7.	ప్రేమించడం			

7. కౌమారదశలో సమస్యలను వివరించండి?

జ. 1. కౌమారదశలోని భౌతిక మానసిక లక్షణాలు, వ్యక్తి నిర్వహించవలసిన విధులు.

2. అప్పుడప్పుడు వారికి సమస్యలను కల్గించి సర్దుబాటు సమస్యలను సృష్టిస్తాయి.

3. ముఖ్యంగా ఇల్లు, పాఠశాల, సమాజానికి సంబంధించిన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

4. కుటుంబానికి సంబంధించినవి – నిరంకుశ పెంపకం, వ్యక్తీకరణ లోపాలు.

5. పాఠశాలకు సంబంధించినవి – కఠినమైన ఉపాధ్యాయులు, తక్కువ మార్కులు

6. కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యలలో మత్తుపదార్థాలకు బానిసగా మారడం, తాగుబోతుతనం, పొగతాగడం, బడిమాని వేయడం, లైంగిక వ్యధ, ఇది అందరిలో కన్పించవు. ఈ సమస్యలు ఎదుర్కోవడంలో వ్యక్తి వ్యక్తికి తేడాలుంటాయి.

8.కౌమారదశలో తరాల మధ్య అంతరం ఏ రీతిగా వస్తుంది?

జ. 1. మీ తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలు టెలివిజన్ సీరియల్స్‌పై, సినిమాలపై, స్పోర్ట్స్ పై ఒకే విధంగా ఉంటాయా? మన సమాధానం ఖచ్చితంగా లేదు. ఇలా జరుగుతుంది అంటే తరాల మధ్య ఉండే అంతరం.

2. పెరిగిన విద్యావకాశాలు సాంఘీక, సాంస్కృతిక మార్పులు కౌమారులకు వారి తల్లిదండ్రులకు మధ్య ఉండే అంతరం మరింత పెరుగుతుంది.

3. కుటుంబ క్రమశిక్షణ విద్యపట్ల తల్లిదండ్రుల అననుకూల వైఖరులు, అసాంఘీక ప్రవర్తన వల్ల తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు మధ్య అంతరం పెరుగుతూ ఉంటుంది.

4. కౌమారదశ నుండి కుటుంబ సంబంధాలు మెరుగుపడుతాయి.

5. తల్లిదండ్రులు, సహోదరులు, తాతముత్తాతలు, వ్యక్తిని వయోజనుడిగా గుర్తించి తగిన గౌరవమిస్తారు.

6. మెల్లగా వచ్చే ఈ సాంఘీక వ్యక్తిగత సర్దుబాటు వ్యక్తికి సంతోషాన్ని కల్గిస్తుంది.

9.కౌమారదశలో మార్గదర్శకత్వం ద్వారా సమస్యలను ఏరీతిగా ఎదుర్కొనవచ్చును?

జ. 1. కౌమారదశ వ్యక్తిని వయోజన దశకు తీసుకొని వెళుతుంది. వయోజనుడిగా మారటానికి ముందు వ్యక్తి రకరకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు.

2. వ్యక్తిగత, సాంఘీక

3. విద్యావిషయక, వృత్తికి సంబంధించిన, జీవనోపాధికి సంబంధించిన సమస్యలకు మార్గదర్శకత్వం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

4. వృత్తిపరమైన ఉపాధి సంబంధిత మార్గదర్శకత్వం ద్వారా వ్యక్తి అందుబాటులో ఉన్న ఉపాధి అవకాశాలను విద్య అవకాశాలను తెలుసుకుంటాడు.

5. వ్యక్తిగత సాంఘీక మార్గదర్శకత్వం ద్వారా వారు సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చును.

10. గుర్తింపు సంక్షోభం, కౌమారదశ ముఖ్య లక్షణాలను తెలియపరచండి?

జ. 1. తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, ఉపాధ్యాయులు వీరిపట్ల బాధ్యతయుతంగా ప్రవర్తించి గుర్తింపు పొందుతారు.

2. వయోజనదశలో ప్రవేశించే వరకు పిల్లలలో గుర్తింపు సంక్షోభం తగ్గుముఖం పడుతుంది.

3. కౌమారదశలో వ్యక్తి ఎదుర్కొనే సంక్షోభం సమాజాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది.

4. పిల్లలలో అమూర్త ఆలోచన పరికల్పనా సామర్థ్యాలు పెంపొందుతాయి.

5. కౌమారదశ చివరి వరకు వారి ఆలోచనలో నూతనత్వం, సృజనాత్మకత కన్పిస్తాయి.

6. సంజ్ఞానాత్మక వికాసంలో వారి ఆలోచనస్థాయి – వయోజనుల ఆలోచన స్థాయితో సమానంగా ఉంటుంది.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. బాల్యదశకు, వయోజనదశకు మధ్యస్థంగా, అనేక మార్పులతో కన్పించే దశనే __________ అంటారు.
2. కౌమారదశలో వ్యక్తి ప్యూబర్టీ నుండి క్రమంగా __________ వైపు పయనిస్తాడు.
3. __________ దశలో స్వరస్థాయి మారును.
4. ఆడపిల్లలు పరిపక్వత చెందే సగటు వయస్సు __________ సం॥రాలు.
5. మగపిల్లలు పరిపక్వత చెందే సగటు వయస్సు __________ సం।రాలు.
6. కౌమారదశ ఈ రెండింటి మధ్య ఉంటుంది.

   ఎ. పుట్టుకకు, బాల్యానికి బి. బాల్యానికి, వృద్ధాప్యానికి

   సి. వయోజనదశకు, వృద్ధాప్యానికి డి. బాల్యానికి, వయోజన దశకు
7. మగ పిల్లలో ప్యూబర్టీకి సంకేతం.

   ఎ. ముఖంపై వెంట్రకలు పెరగడం. బి. రాత్రివేళలో వీర్యస్కలనం సి. పై రెండును డి.ఏవికావు.
8. కౌమాదరశలో కన్పించే శారీరక మార్పులు వ్యక్తిలో __________ తీసుకొని వస్తాయి.
9. __________ దశలో బాహ్య అంతర్నిర్మాణంలో మార్పులు ఎక్కువగా కనిపించును.
10. సమవయస్క బృందాలతో కొత్త మరియు పరిణతి చెందిన సంబంధాలను __________ దశలో ఏర్పరచుకుంటారు.
11. తల్లిదండ్రులు పెంచే విధానమును తెలుపును.

    ఎ. నిరంకుశత్వం బి. అనుకూలతత్వం సి.ప్రమాణికంగా ఉండేతత్వం డి.పైమూడు
12. ఈ దిగువ తెలిపిన కారకాలలో వ్యక్తిగత కారకమును తెలుపుము?

    ఎ. ప్రచార సాధనాలు బి.ప్రజ్ఞ సి.అనుసరింపదగిన నమూనాలు డి. మతాధికారులు
13. ప్యూబర్టీ ప్రారంభమవ్వడం వ్యక్తి, వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది.

14. కౌమారదశలో వ్యక్తి తన శరీర మార్పులను నిర్మాణాన్ని ఆమోదించడం.

15. పిల్లల మరియు తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలు టెలివిజన్ సీరియల్స్‌పై, సినిమాలపై ఒకే విధంగా ఉంటాయి.

16. కౌమారదశ వ్యక్తిని వయోజన దశకు తీసుకొని వెళుతుంది.

17. మార్గదరకత్వం మంత్రణం ద్వారా కౌమారులు సమస్యలను పరిష్కరించలేము.

18. కౌమారదశలో వ్యక్తి ఈ క్రింది సమస్యలను ఎదుర్కొనును.

ఎ. కుటుంబ సమస్యలు బి. పాఠశాల సమస్యలు సి. సామాజిక సమస్యలు డి. పైమూడు

19. మార్గదర్శకత్వం, మంత్రణం ద్వారా కౌమారులు క్షేమంగా వయోజన దశలోకి ప్రవేశిస్తారు.

VI. **క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)**

1. ప్రజ్ఞ	( )	ఎ. సామాజిక కారకాలు
2. మానసిక గుణాలు	( )	బి. వ్యక్తిగత కారకాలు
3. తల్లితోను లేదా కుటుంబంతోను ఇతర వ్యక్తులతో పిల్లల నుండి సంబంధాలు	( )	సి. సామాజిక కారకాలు
4. ప్రచార సాధనాలు	( )	డి. కుటుంబ కారకాలు
5. అనుసరింపదగిన నమూనాలు	( )	ఇ. వ్యక్తిగత కారకాలు

గ్రూప్-బి

1. నిరంకుశత్వం	( )	ఎ. సున్నితంగా మందలించడం
2. అనుకూలతత్వం	( )	బి. ఋతుక్రమం ప్రారంభౌతుంది
3. ప్రమాణికంగా ఉండేతత్వం	( )	సి. పిల్లలు ప్రశ్నించకుండా చెప్పినవి చెప్పినట్లు చేయడం
4. ప్యూబర్టీకి సంకేతం	( )	డి. సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొంటారు.
5. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం	( )	ఇ. పిల్లలపై నియంత్రణ ఉండదు.

సమాధానాలు

III.

1. కౌమారదశ 2. వయోజనదశ 3. కౌమారదశ 4. 13 సం॥రాలు

5. 14 సం॥రాలు 6.డి 7. సి 8. ఉద్వేగపరమైన ఒత్తిడి లేదా ఒత్తిడి

9. కౌమారదశలో 10. కౌమారదశ 11. డి 12.బి 13. ఒప్పు

14. ఒప్పు 15. తప్పు 16. ఒప్పు 17.తప్పు 18.డి 19. ఒప్పు

VI.

1. బి 2. ఇ 3.డి 4.సి 5.ఎ

1. సి 2. ఇ 3.ఎ 4.బి 5.డి

యూనిట్ : 5

వయోజన దశ - వృద్ధాప్యం

పరిచయం :

వయస్సుపైబడడం వృద్ధులుగా మారడం సహజమైన ప్రక్రియ దీనితో పాటు అనేక అభివృద్ధి కార్యకలాపాలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ మార్పులను పాఠంలో నేర్చుకుందాం. అంతేకాకుండా అనుభవాలతో పొందిన పెద్దలు సమాజానికి ఎంతో మేలు చేయగల్గుతారు. అటువంటి వారితో సంబంధ బాంధవ్యాలు మనకెంతో మేలు చేస్తాయి.

లక్ష్యాలు :

1. వయోజన దశను వివరించగలరు
2. భారతీయ సాంప్రదాయం ప్రకారం మన జీవన విధానాన్ని వివరించగలరు
3. వయోజనులలో కన్పించే లక్షణాలను పేర్కొనగలరు
4. వయోజన దశలో భౌతిక, సాంఘీక మరియు మానసిక లక్షణాలను వర్ణించగలరు

ముఖ్యాంశాలు :

జ. 1. వయోజన దశలో సమాజం నిర్ధేశించిన బాధ్యతలను నిర్వర్తించాలి. కొన్ని ప్రత్యేకమైన విధులను,సంబంధాలను అంటే కుటుంబ బాధ్యతలు స్వీకరించడం ఉపాధి అవకాశాలను ఎంచుకోవడం వయోజన దశకు గీటురాళ్ళు.

2. వయోజన దశలో మూడు ఉపదశలున్నాయి. 1. పూర్వ వయోజన దశ (20–30) 2. మధ్య వయస్సు (40–50) 3. ఉత్తర వయోజన దశ (60సం॥రాలు ఆపైన)

3. కొన్ని సమర్ధవంతమైన సర్ధుబాటు తంత్రాలు
   1. వ్యక్తిలో సర్ధుబాటు వైఖరిని పెంపొందించడం
   2. సమాచార సేకరణ, సమస్య పరిష్కార మార్గాలను ఎంచుకోవడం

4. ఆత్మ విశ్వాసంతో తనపై తాను నమ్మకం కల్గి ఉండాలి.

5. విస్తృతమైన సాంఘీక సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడంలో జీవిత సమస్యలను సర్ధుబాటు చేసుకోవచ్చు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. వయోజన దశ గూర్చి క్లుప్తంగా వ్రాయండి?

జ. 1. వయోజన దశలో సమాజం ఆశించిన రీతిలో వ్యక్తి ప్రవర్తించాలి.

2. వయోజన దశలో కొన్ని ప్రత్యేక బాధ్యతలతో పాటు, ప్రతివ్యక్తి కుటుంబ సంక్షేమం, ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరచుకుంటారు.

3. వయోజనుడు కొన్ని స్పష్టమైన, నిర్ధిష్టమైన బాధ్యతలను స్వీకరిస్తాడు.

4. భారతీయ సాంప్రదాయాలలో వయోజన దశ అంటే గృహస్థాశ్రమం

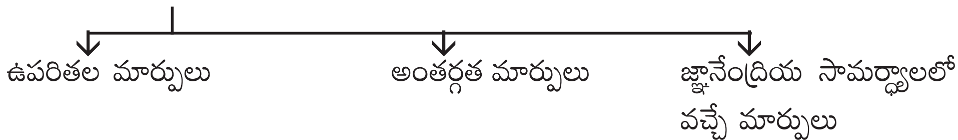
5. వయోజన దశలో మూడు ఉపదశలుంటాయి. 1. పూర్వ వయోజన దశ (20–30) 2. మధ్య వయస్సు (40–50) 3. ఉత్తర వయోజన దశ (60సం॥రాలు ఆపైన)

6. పూర్వ వయోజన దశ ((20–30)లో స్వతంత్రమైన వ్యక్తిగా మారుతారు. కుటుంబంపై ఆర్థికంగా ఆధారపడడం తగ్గుతుంది.

7. పూర్వ వయోజన దశలో వ్యక్తి స్థిరపడి వివాహ జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తాడు.
8. మధ్య వయస్సులో వ్యక్తి సామర్ధ్యాలు పరిణతి చెంది, బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూ స్థిరత్వం కల్గి ఉంటారు.
9. ఈ వయస్సులోని వ్యక్తి ఉద్యోగ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకొని ఉద్యోగంలో విజయాన్ని, కుటుంబ సాంఘీక జీవితంలో సంతృప్తి పొందుతాడు.
10. మధ్య వయస్సు వ్యక్తి సృజనాత్మకత కలిగి ఉంటాడు.
11. వృద్దాప్యం 60సం॥రాలకు మొదలవుతుంది. ఈ వయస్సులో చాలా మంది పదవులనుండి విరమణ పొందుతారు.
12. వృద్యాప్యంలో ఉన్నవారు సమాజానికి నిధిలాంటివారు

2. వృద్దాప్యంలో ఉండే భౌతిక మరియు సంజ్ఞానాత్మక మార్పులు తెల్పుము ?

జ. 1. ఈనాటి సమాజంలో అందరికి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగింది. ప్రతి ఒక్కరు శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. కాని వయస్సు పెరుగుతున్నప్పుడు సార్వజనీనమైన మార్పులు జరుగుతాయి.
2. మధ్యవయస్సు నుండి వ్యక్తి సంజ్ఞానాత్మకతలో కొన్ని మార్పులు క్రమంగా చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ మార్పులు మెల్లగా క్రమక్రమంగా చోటు చేసుకుంటాయి.
3. వయస్సుతో పాటు వచ్చే మార్పులలో ఎక్కువశాతం శారీరకమైనవి సంజ్ఞానాత్మకతకు సంబంధించినవి.
4. భౌతిక మార్పులు 2. సంజ్ఞానాత్మక మార్పులు



5. ఉపరితల మార్పులు: వయస్సు పెరుగుదలలో సాధారణంగా కన్పించే లక్షణాలు.
   1. జుట్టు తెల్లబడడం
   2. చర్మం ముడుతలు పడడం
6. అంతర్గత మార్పులు: వయస్సుతోపాటు శరీర అంతరావయవాలలో వచ్చే మార్పులు
7. ఇవి కంటికి కన్పించవు. ఉదా॥ శ్వాసవ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు, జీర్ణవ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు, గుండె రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులు.
8. జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యాలలో వచ్చే మార్పులు: మనం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా పరిసరాలతో ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటాం.
9. ఏ జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం తగ్గిన, వ్యక్తిలో చెప్పుకోదగిన, మానసిక సాంఘీక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
10. సంజ్ఞానాత్మక మార్పులు: మనం సమాచారాన్ని గ్రహించి నిలువ చేసుకొని, ఉపయోగించుకునే ప్రక్రియనే సంజ్ఞానాత్మకత అంటాం.
11. వృద్యాప్యంలో సంజ్ఞానాత్మకతకు సంబంధించిన స్మృతి, అభ్యాసన ఏకాగ్రత, పనివేగం ఊహించనంతగా మారిపోతాయి.
12. క్రొత్త విధానాలను, నైపుణ్యాలను అభ్యసించడం కష్టం అవుతుంది.

3. వయోజన దశ వృద్దాప్యంలో మీరు గమనించిన మార్పులు తెలుపుము ?

జ. 1. సమస్యలు వచ్చినపుడు సమర్ధవంతంగా ఎదురుకుంటారు.
2. జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలకు నూతనమైన పద్ధతులను వాడుతారు.
3. సమస్య వచ్చినప్పుడు పరిష్కార మార్గాలను ఎంచుకుంటారు.కాని సమస్యల నుండి వైదొలిగిపోరు, లేక తప్పించుకోరు
4. ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి తమపై తాము నమ్మకం కలిగి జీవిస్తారు.

5. వారి సామర్థ్యాలు బలహీనతల పట్ల ఆరోగ్యకరమైన వైఖరులను కలిగి ఉంటారు.
6. సమర్థవంతమైన సర్దుబాట్లు నైపుణ్యాలను అభ్యసించి అనుసరిస్తారు.
7. పరిసరాలతో చురుగ్గా ప్రతిస్పందిస్తారు
8. మంచిఆహారం ఆధ్యాత్మికత కలిగి తమ వయస్సుని ఆమోదించి దానికి తగినట్లుగా ఆశావాదంతో జీవిస్తారు.
9. ఒక్కొక్క వ్యక్తి ఒక్కోరకమైన తంత్రాన్ని ఉపయోగించి జీవితంలో సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటారు.
10. కొన్ని అలవాట్లు అంటే, అనారోగ్యం, పని ఒత్తిడి, టెన్షన్స్ మొదలైన వాటిలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు.
11. వృద్ధాప్యంలో పైన పేర్కొన్న సమర్థవంతమైన సర్దుబాటు పద్ధతులను ఉపయోగించి పరిస్థితులతో ఆరోగ్యవంతమైన సర్దుబాటు చేసుకుంటారు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. ఆరోగ్యంగా దీర్ఘకాలం జీవించడానికి కొన్ని సూచనలు తెలియజేయండి?

జ.
1. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారం తీసుకోవాలి
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి
3. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి
4. ఆల్కాహాల్, డ్రగ్స్, పొగ తాగడం చేయకూడదు
5. అనుకూల మూర్తిమత్వ లక్షణాలను పెంపొందించుకోవాలి.
6. ఆధ్యాత్మిక చింతన, నమ్మకాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

2. వృద్ధాప్యం గురించి వివరించండి?

జ.
1. వృద్ధాప్యంలో తమ పదవుల నుండి విరమణ పొందుతారు.
2. మత సంబంధ ఛాందస భావాలు కల్గి ఉంటారు, చురుగ్గా ఉండలేరు, తెలివి తేటలు క్రమంగా తగ్గుతూ ఉంటాయి.
3. చాలామంది ఈ వయస్సులో ఒంటరిగా మిగిలిపోతారు. సంరక్షణ సరిగా ఉండదు.
4. కొంతమంది వృద్ధాప్యంలో కూడా చురుగ్గా ఉంటారు. మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, నిరంతర ఆరోగ్య పరీక్షలు, ఆనందంగా, అర్థవంతంగా జీవిస్తారు.
5. వ్యక్తులు 80-90 సం॥లో కూడా మంచి ధారుధ్యంతో చురుగ్గా హుందాగా జీవించవచ్చు. నిరంతరం వ్యక్తిగత శ్రద్ధతో ఆరోగ్యాన్ని మధ్యవయస్సు నుండి కాపాడుకునే వ్యక్తులకు ఇది సాధ్యమవుతుంది.
6. వృద్ధులు జ్ఞానం కలిగనవారు, బుద్ధికి, అనుభవాలకు, ఆనవాలు కలిగిన వారు

3. మధ్య వయస్సు లక్షణాలు తెలుపండి?

జ.
1. పూర్వ వయోజన దశ నుండి క్రమంగా వ్యక్తి మధ్య వయస్సులోకి ప్రవేశిస్తాడు.
2. ఈ వయస్సులోని వ్యక్తి ఉద్యోగంలో విజయాన్ని, కుటుంబ, సాంఘీక జీవితంలో సంతృప్తిని పొందుతాడు. పిల్లల అభివృద్ధికి వారి విజయానికి సహకరిస్తాడు.
3. ఆడవారిలో రుతుక్రమం ఆగిపోవడం 45 నుండి 50సం॥ మధ్యలో జరుగుతుంటాయి.
4. మగవారు ఈ వయస్సులో వారి ఆరోగ్యం, బలం శక్తి, లైంగిక సామర్థ్యం పై ఏకాగ్రత చూపిస్తారు.
5. మధ్యవయస్సులో వ్యక్తి సృజనాత్మకత కలిగి ఉంటాడు.
6. వృద్ధాప్యం కొరకు ప్రణాళిక తయారు చేసుకుంటారు.

4. సమాజంలో వృద్ధుల ప్రాముఖ్యతను వివరించండి?

జ. 1. భారతీయ సమాజానికి ప్రపంచంలో విశిష్టమైన స్థానం ఉంది. అనేక తరాల వ్యక్తులు ఒకే కుటుంబంలో జీవించడమే ఉమ్మడి కుటుంబం అంటారు.

2. వృద్ధులు అనేక అనుభవాలతో జ్ఞానం కలిగి ఉంటారు. వారితో కలిసి ఉండడం వారిని గౌరవించడం వల్ల వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధి చెందవచ్చును.

3. ఈ రోజు సమాజంలో కన్పిస్తున్న చాలా సమస్యలకు మూలకారణం ఉమ్మడి కుటుంబం విచ్ఛిన్నమైపోవడం

4. వృద్ధులు మనతో ఉండడం ద్వారా సంస్కృతి ఆచార వ్యవహారాలను తరాలకు అందజేయవచ్చును.

5. వృద్ధులు సమాజానికి నిధి లాంటివారు వారి ప్రాముఖ్యతను మనకు లేక ల సమాజానికి చాలా అవసరం

6. పెద్దల సహవాసం లేనందుకు పిల్లల్లో పెంపొందించాల్సిన విలువలు పెంపొందించలేకపోతున్నాము.

5. వయస్సుపై బడిన వారికి సామాజిక తోడ్పాటు ఏరీతిగా ఉపయోగపడునో తెలుపుము?

జ. 1. సామాజిక పరిచయాల ద్వారా జీవిత సమస్యలను సర్ధుబాటు చేసుకోవచ్చును.

2. సామూహిక కృత్యాలలో, క్లబ్‌లో, సంస్థలలో పాల్గొనడం ద్వారా వృద్ధాప్యంలో ఊరటనిస్తుంది.

3. తమ వయస్సు వారితో మంచి సాంఘీక సంబంధం ఏర్పరచుకొని వారి అనుభవాలను,ఉద్వేగాలను, సమస్యలను వారితో చర్చించుకుంటారు.

4. సామాజిక పరిచయం ద్వారా నూతన అనుభవాలు పొందుతూ నమ్మకమైన సన్నిహిత సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటారు.

5. తాతా, నానమ్మ / అమ్మమ్మలు మనమలు, మనమరాండ్లకు ఆదర్శవంతమైన వారుగా ఉంటారు. వారి ద్వారా సంతృప్తి కలుగుతారు.

6. కాని ప్రస్తుత కాలంలో వృద్ధులను దూరంగా, ఒంటరిగా వుంచుతున్నారు.

6. వయోజన దశలోను వృద్ధాప్యంలోను వచ్చే భౌతిక మార్పులను వివరించండి?

జ. భౌతిక మార్పులు

1. చాలామంది శరీరావయవాల విధి నిర్వహణలో సామర్థ్యం ప్రతి సంవత్సరానికి 8 నుండి 10% తగ్గుతూ ఉంటుంది.

2. వ్యాధులు, వృత్తికి సంబంధించిన హోదా, ఆహారం, ఒత్తిడి, పరిసరాల కారణాల ద్వారా వచ్చే ముఖ్యమైన శారీరక మార్పులు కన్పిస్తాయి.

3. జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం కూడా సన్నగిల్లుతుంది.

ఉపరితల మార్పులు

4. వయస్సు పెరుగుదలలో సాధారణంగా కన్పించే మార్పులు

5. అంతర్గత మార్పులు: వయస్సుతో పాటు శారీరక అంతరావయవాలలో వచ్చే మార్పులు ఇవి కంటికి కన్పించవు

6. జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యాలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల పరిసరాలతో ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటాం

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. పెద్దలను తరచుగా__________ప్రకారం వ్యక్తులు నడుచుకోవాలి అని చెపుతుంటారు.

2. పూర్వ వయోజన దశలో వ్యక్తి స్థిరపడి__________జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తాడు.

3. పూర్వ వయోజన దశలో వ్యక్తులు వివాహ సంబంధాలను ఏర్పరచుకోలేకపోతే వారు సాంఘీకంగా__________అయిపోతారు.

4. మధ్యవయస్సు పై బడుతున్నకొద్దీ __________దగ్గరలో వస్తున్నట్లు.
5. వృద్ధాప్యంలో చాలామంది__________నుండి విరమణ పొందుతారు.
6. 30సం॥ తరువాత శరీరంలోని అవయవాల సామర్థ్యం ప్రతి సంవత్సరం __________తగ్గుతుంది.
7. మనం సమాచారాన్ని గ్రహించి నిలువ చేసుకొని, ఉపయోగించుకునే ప్రక్రియనే __________అంటారు.
8. __________సర్దుబాటు నైపుణ్యాలను అభ్యసించి అనుసరించాలి.
9. భారతీయ సమాజానికి ప్రపంచంలో విశిష్టమైన స్థానం ఉంది. అనేక తరాల వ్యక్తులు నివసించే కుటుంబాలనే __________అంటారు.
10. మనం జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా__________ తో ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటాం.

IV. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. పూర్వ వయోజన దశలో వ్యక్తి స్థిరపడి, వివాహ జీవితాన్ని ప్రారంభించడం ( )
2. మధ్యవయస్సు వ్యక్తి సృజనాత్మకత కలిగి ఉంటాడు ( )
3. ఉపరితల మార్పులలో కన్పించే లక్షణం జుట్టు తెల్లబడుట ( )
4. వయస్సుతో పాటు శరీర అంతరాయవాలలో వచ్చే మార్పులు కంటికి కన్పించవు ( )
5. విస్తృతమైన సాంఘీక సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడంతో జీవిత సమస్యలను సర్దుబాటు చేసుకోరాదు ( )
6. 30సం॥ల తరువాత శరీరంలోని అవయవాల సామర్థ్యం ప్రతి సంవత్సరం 8 నుండి 10% తగ్గుతుంది. ( )
7. జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం వయస్సుతో పాటు క్రమక్రమంగా తగ్గుతుంది. ( )
8. మనం మన వయస్సును అంగీకరించక యవ్వనంలోనే ఉండాలి. ( )
9. ఆరోగ్యకరమైన వైఖరులు వయస్సుతో వచ్చే మార్పులు సర్దుబాటుకు సహకరించవు ( )
10. వయస్సు మళ్ళిన వారు సమాజానికి నిధి లాంటివారు. ( )

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

గ్రూప్ - ఎ

1. పూర్వ వయోజన దశ	( )	ఎ. సమాజానికి నిధిలాంటివారు
2. స్వతంత్రమైన వ్యక్తిగా మారేదశ	( )	బి. పిల్లల విజయానికి సహకరిస్తారు
3. మధ్యవయస్సు వయోజన దశ	( )	సి. 20–30వరకు
4. వృద్ధాప్యం	( )	డి. పూర్వ వయోజన దశ
5. వయోజన దశ	( )	ఇ. సమాజానికి నిర్ధేశించిన బాధ్యతలు నిర్వర్తించాలి.

గ్రూప్ - బి

1. భౌతిక మార్పులు	( )	ఎ. శారీరకమైనవి
2. ఉపరితల మార్పులలో కనిపించేవి	( )	బి. జ్ఞానేంద్రియ సామర్థ్యం

3. వయస్సుతో వచ్చే మార్పులు	( )	సి. సంజ్ఞానాత్మకత
4. అంతర్గత మార్పులు	( )	డి. చర్మం ముడుతలు పడడం
5. సమాచారాన్ని గ్రహించేమార్పు	( )	ఇ. కంటికి కనిపించవు

సమాధానాలు

III.

1. వయస్సు	2. వివాహ	3. ఒంటరిగా	4. మృత్యువు
5. పదవుల	6. 8 నుండి 1%	7. సంజ్ఞానాత్మకత	8. సమర్థవంతమైన
9. ఉమ్మడి కుటుంబం	10. పరిసరాల		

IV.

1.తప్పు	2.ఒప్పు	3.తప్పు	4.ఒప్పు	5.తప్పు	6.ఒప్పు
7.ఒప్పు	8.తప్పు	9.తప్పు	10.ఒప్పు		

V.

గ్రూప్ - ఎ	1.సి	2.డి	3.బి	4.ఎ	5.ఇ
గ్రూప్ - బి	1.బి	2.డి	3.ఎ	4.ఇ	5.సి

మాడ్యూల్ - 4

4(1) సాంఘీక సంస్థలు సమాజం మరియు మీరు

పరిచయం :

మన ప్రవర్తనపై వివిధ రకాల పరిస్థితుల ప్రభావం ఉంటుంది. కుటుంబపరంగా మాట్లాడేటప్పుడు, చిన్న వయస్సులో మనపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపే వాళ్ళు అమ్మనాన్న. కొంత కాలం తరువాత పాఠశాలకు వెళ్తాం. పాఠశాల మన యొక్క ప్రవర్తనను వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందిస్తుంది. దానికి తోడు సంఘం మన పనులకు మార్గదర్శకంగా ఉండి ప్రభావితం చేస్తుంది. మన సాధారణంగా ఒక మతానికి సంబంధించి ఉంటాం. మతం మన ప్రవర్తన గురించి ఎన్నో మార్గదర్శక సూత్రాలను అందిస్తుంది. నేటి ప్రపంచంలో టెలివిజన్, సమాచార సాధనాలు మన భావాల మీద, మన చర్యల మీద ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. భిన్నమయిన సాంఘీక సంస్థలు ఎన్నో రకాలుగా మనల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

లక్ష్యాలు :

1. కుటుంబాన్ని నిర్వచించి, దాని మార్పు స్వభావాన్ని తెల్పగలరు.
2. మానవ ప్రవర్తనా విషయంలో సాంఘీక విభాగంగా కుటుంబం యొక్క పాత్రను తెల్పగలరు.
3. సంఘం యొక్క లక్షణాలను గుర్తించగలరు.
4. సాంఘీక ప్రవర్తనపై మతపరమైన సమూహాల పాత్రను ప్రభావన్ని తెలుసుకుంటారు.
5. సాంఘీకరణం చేసే సాధనంగా పాఠశాలను గుర్తిస్తారు.
6. సాంఘీకరణపై సమవయస్కుల ప్రభావాన్ని గుర్తిస్తారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. పిల్లల ఆలోచన మరియు ప్రవర్తనాంశాలపై టి.వి. ప్రభావాన్ని తెలపండి.

జ. పిల్లల ఆలోచన మరియు ప్రవర్తనాంశాలను ప్రభావితం చేయు అనేక అంశాలలో టెలివిజన్(టి.వి) ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

మంచి ఫలితాలు:–

టి.వి విశాల విజ్ఞాన విషయాలను మరియు ఆధునాతన సమాచారమును అందిస్తుంది.

కొన్ని చానెల్స్ ప్రత్యేకంగా విద్య విషయాలను మాత్రం అందిస్తున్నాయి

కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లవాడిలో సాంఘీకరణను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

చెడు ఫలితాలు :–

కొన్ని సీరియల్స్ ద్వారా మరియు ప్రకటనల ద్వారా చెడు సమాచారంను / విషయాలను కూడా అందిస్తుంది.

కొన్ని ప్రకటనలు మనిషికి కావల్సిన కనీస అవసరాలు కూడా కాని వాటికి అధిక ప్రాధాన్యత యిచ్చేలా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి.

పిల్లలు నూతన / పాశ్చాత్య జీవన విధానమును గుడ్డిగా, అనులోచింతంగా అనుకరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

కొన్ని సంఘటనలు మన విలువలు, ఆచారాలు, సంస్కృతి మొ॥గు వాటిపై పిల్లల ఆలోచనల్లో సంఘర్షణ ఏర్పరుస్తున్నాయి.

టి.వి చూడటం ద్వారా ప్రవర్తనలో మార్పులు తీసుకురావడం సరియైనది కాదు. పిల్లవాడు శాస్త్రీయ దృక్పథంతో,

కారణభూతమైన విధానంలో అభివృద్ధి చెందాలి. పిల్లలు చూస్తున్న టి.వి కార్యక్రమాలను తల్లిదండ్రులు పరిశీలిస్తూ వాటిలో గల మంచి విషయాలను, చెడు విషయాలను చర్చించి చెడు ఫలితాల ప్రభావం పడకుండా చూడాలి.

2. "పిల్లవాని అభివృద్ధిలో పాఠశాల ప్రభావం ఉంటుంది. చర్చించండి?

జ. పాఠశాలకు వెళ్ళే వయసులో పిల్లవాడికి ఎంతో అధికంగా సమాచారాన్ని అందిస్తాము. ఉపాధ్యాయులు చెప్పినదల్లా అభిమానం, గౌరవంతో వింటారు. పాఠశాల స్థాయిలో పిల్లవాడు కొన్ని నైపుణ్యాలు, కళలు నేర్చుకుంటారు. పిల్లల్లో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను, సహజ సామర్థ్యాలను పాఠశాల స్థాయిలో గుర్తిస్తారు.

క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. బాధ్యతగల వ్యక్తిగా / పౌరుడిగా రూపుదిద్దుకోవడం జరుగుతుంది.

మంచి శిక్షణ, సూచనలు, విజ్ఞానాన్ని పొందడం పాఠశాలలో నేర్చుకుంటాడు.

ప్రజాస్వామ్య విధానంలో జీవించడానికి నిస్వార్థ సేవా భావంతో ఉత్తమ సమాజాన్ని నిర్మిస్తూ నాయకత్వ లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

పాఠశాలలో పిల్లవాడికి వ్యక్తిగతంగాను సామాజికంగాను బాధ్యతాయుత పౌరుడిగా సంఘానికి సేవచేస్తూ, సాంఘీక దురాచారాల నిర్మూలన అలవడుతుంది.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1.కుటుంబాన్ని నిర్వచించి, దాని మార్పు స్వభావాన్ని తెలపండి.

జ. మనం యిరుగు పొరుగు వారితో కలిసి జీవించే విధానాన్ని తెలిపే మూల వ్యవస్థయే కుటుంబము

పూర్వపు ఉమ్మడి కుటుంబాలు క్రమముగా చిన్న కుటుంబాలుగా మారి పోతున్నాయి. ఉమ్మడి కుటుంబాలలో మూడు, నాలుగు తరాలవారు కలిసి నివసిస్తారు. తాతయ్యలు, అమ్మమ్మలు, అంకుల్స్ మరియు ఆంటీలు కలిసి ఒకే ఇంట్లో నివసిస్తారు. చిన్న కుటుంబాలలో తల్లిదండ్రులు మరియు వాళ్ల పిల్లలు మాత్రమే ఉంటారు.

2. ఉమ్మడి కుటుంబము వలన కలుగు ప్రయోజనాలు తెలపండి?

జ. ఉమ్మడి కుటుంబాల వలన చాలా ప్రయోజనాలు కలవు. వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైనవి.

చిన్నపిల్లలు, ముసలివారు, బలహీనత కల్గినవారు, వ్యాధిగ్రస్థులైన వారి పట్ల జాగ్రత్త తీసుకుంటారు. అది వారికి భద్రత కల్పిస్తుంది.

ఉమ్మడి కుటుంబాలలో పెరిగిన పిల్లలు సమతుల్యమైన వ్యక్తిత్వాన్నిచ కలిగి ఉంటారు.

పిల్లల యొక్క శారీరక, మానసిక, భావ సంబంధమైన శక్తి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచి విశ్వాసాన్ని పెంచుటకు ఉపకరిస్తుంది.

3. "సమాజం" గూర్చి వివరించండి.

జ. పిల్లలు పెరుగుచున్నప్పుడు తన చుట్టూ ఉండే పిల్లలు, ప్రజలతో సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. ఈ విధమైన సమూహమే ఒకే సమాజముగా ఏర్పడుతుంది.

పిల్లవాని ఆలోచనలు ప్రవర్తనా విధానం వారిచే ప్రభావితం అవుతుంది.

కులం, మతం సమాజంలో భాగాలే. ఇది కూడా పిల్లవాని అభివృద్ధిలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి.

4. సమవయస్కుల బృందం అంటే ఏమిటి? కౌమారదశలో దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

జ. ఒక రకమైన వయస్సు కలిగిన తోటి విద్యార్థులు, పరిసరాలలోని పిల్లలు సమూహాన్ని సమవయస్కుల బృందం అంటారు. కౌమార దశలో పిల్లలు ఎక్కువకాలం తమ వయస్కులతో గడుపుతారు. కాబట్టి అత్యంత ప్రభావం కన్పిస్తుంది.

ఈ సమయంలో ఎన్నో రకమైన కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వారితో కలిసి గడపటం వలన, అలవాట్లు, ఆలోచన విధానాలపై ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.

5. పిల్లవాడి ప్రవర్తనపై పాఠశాల ప్రభావాన్ని తెలపండి.

పిల్లవాడికి పాఠశాల రెండవ ఇల్లు.

పిల్లవాడు చదవడం, రాయడం మాత్రమే కాకుండా ఒక గ్రూపులో లేదా ఒక సమూహాములో ఎలా పనిచేయాలో నేర్చుకొంటాడు.

పిల్లవాడిలో నైపుణ్యాభివృద్ధి పాఠశాల నుండే ప్రారంభమవుతుంది. స్నేహం, క్రమశిక్షణ అలవడుతాయి.

పిల్లల్లో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను సహజ సామర్థ్యాలను పాఠశాల స్థాయిలో గుర్తించబడుతాయి.

6. "వ్యక్తిగత మరియు సమాజ దృక్పథాల దృష్ట్యా విద్య చాలా ప్రాధాన్యతగల అంశం" వివరించండి?

జ. వ్యక్తిగత దృక్పథం దృష్ట్యా:

స్వార్థంలేని సేవలను అందించే బాధ్యతయుత పౌరునిగా తయారుచేయడం

సామాజిక దురాచారాలను రూపుమాపడం

సమసమాజాన్ని నిర్మించడానికి కావల్సిన నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించడం

ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా జీవించడానికి,సేవ చేయుటకు సహకరించడం

7. "పఠనం ఒక మంచి అలవాటు" నీవు అంగీకరిస్తావా?

జ. పఠనం ఒక మంచి అలవాటు

ఇది జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తుంది.

ఇది భాషపైన, పదాలపైన ఆదిపత్యాన్ని పెంచుతుంది.

ఇది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతూ తద్వారా సంపూర్ణాభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

8. సంస్కృతి అంటే ఏమిటి? దీనిలో ఏమి ఉంటాయి?

జ. ప్రతి సమాజం తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన సంస్కృతి కలిగి ఉంటుంది. ఒక సమూహ ప్రజలు కలిసి తమ జీవన విధానమును రూపొందించుకొన్న మార్గాన్ని సంస్కృతి అనవచ్చును.

దీనిలో కళలు, సాహిత్యం, నడవడి, పాండిత్యం మొదలగునవి ఉంటాయి.

9. మనం 'సుసంపన్నమైన వారసత్వం' కలిగిన వారమని ఎట్లు చెప్పగలవు?

జ. మనం సుసంపన్నమైన వారసత్వం అనేక రంగాలలో కలిగి యున్నాం. అందులో ప్రధానమైనది.

వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, రామాయణ, మహాభారతం లాంటి ఇతిహాసాలున్నాయి.

మహాద్భుతంగా నిర్మించబడిన దేవాలయాలు, గురుద్వారాలు, మసీదులు, విశిష్టమైన చారిత్రక కట్టడాలు వున్నాయి.

నృత్య సంగీతాలలో ప్రత్యేకత మరియు చిత్ర కళాఖండాలున్నాయి.

10. "మన సాంస్కృతిక వారసత్వం" ద్వారా ఏమి నేర్చుకోగలం?

జ. మన సాంస్కృతిక వారసత్వం మన యొక్క మత బోధనలు ఆచరణలపై చాలా ప్రభావితం చూపిందని చెప్పవచ్చు. మన సంస్కృతి మన పుట్టుక ఆధారంగానే మన మతాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. మతం మనకు ఎన్నో విషయాలు బోధిస్తుంది. వ్యక్తి సత్యవంతుడుగా, మోసాలు, దోపిడి చేయకుండా తోటి మానవులను ప్రేమిస్తూ, సహనంతో సంఘీభావంతో ఇతరులతో కలిసి జీవించడం నేర్పుతుంది.

11. మతం అంటే ఏమిటి? అది ఏమి నేర్పుతుంది?

జ. జీవితానికి మార్గం చూపునదే మతం. పుట్టుకతోనే మతం నిర్ణయం అవుతుంది. మతం ఒక జీవన విధానం.
మతం మనకుఅంతరంగికమైన శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.
క్రమశిక్షణతో మెలుగుతూ క్లిష్టమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.
జీవన విధానంనకు కావల్సిన మార్గదర్శకాలను సూచిస్తుంది.

12. నీవు ఉమ్మడి కుటుంబంలో లేదా చిన్న కుటుంబంలో ఉండాలనుకుంటున్నావా? ఎందుకు?

జ. నిర్ణయం: ఉమ్మడి కుటుంబం / చిన్న కుటుంబము
ఉమ్మడి కుటుంబం:
కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కువగా ఉండటం వలన వారి ఆత్మీయత పొందవచ్చు. భద్రత పెంపొందుతుంది.
స్వంత ఆలోచన, విచక్షణ, శాస్త్రీయ దృక్పధం ఏర్పడుతుంది.
చిన్న కుటుంబం:
స్వల్ప తగాదాలు ఉండవు
స్వేచ్ఛ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

III. లఘు ప్రశ్నలు (1 మార్కు)

1. ఏ కుటుంబ విధానంలో భద్రత ఎక్కువ లభిస్తుంది?

జ. ఉమ్మడి కుటుంబం

2. 'ఆల్మామాస్టార్' ఏ భాష యొక్క పదం?

జ. లాటిన్

3. "రెండవ గృహం" అని దేనిని పిలవవచ్చు.?

VI. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. కుటుంబ వాతావరణం ఒక పిల్లవాని యొక్క శారీరక, మానిసక,మరియు __________శక్తి సామర్థ్యాలను రూపుదిద్దుతుంది.
2. కుటుంబం, ఒక సాంఘీక విభాగం అయి ఉండి ఇతరులలో కలిసి__________నేర్చుకుంటారు.
3. మన తొలి గురువులు మన__________
4. మన రోజువారి అవసరాలు తృప్తి పరుచుటకు సహజసిద్ధంగా ఏర్పడిన సంస్థయే__________
5. __________రూపంలో చూసినది వెయ్యి పదాలతో చెప్పినదాని కంటే ప్రభావవంతమైనది
6. ఈ రోజుల్లో పిల్లలు ఎక్కువ కాలం__________చూస్తూ గడుపతారు. పిల్లల పెరుగుదలపై ఈ శ్రవణ దృశ్య సాధికం అపారమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.
7. సంస్కృతి అనేది అచేతనమైనది కాదు. అనంతంగా ప్రవహించే __________లాంటిది.

V. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. సంస్కృతిలో యిమిడి వున్న అంశాలు ( )

ఎ. కళలు, సాహిత్యం బి. సాహిత్యం, పాండిత్యం

సి. నడవడి, పాండిత్యం డి. పైవన్నీ

2. విద్యలో యిమిడి యున్నది ( )

ఎ. విజ్ఞానం బి. శిక్షణ

సి. మార్గదర్శకత్వం డి. పైవన్నీ

3. పాఠశాల యొక్క ప్రధాన పాత్ర ( )

ఎ. మంచి విషయాలు బోధించుట బి. పిల్లవానిలో సహజ లక్షణాలను అభివృద్ధి చేయుట

సి. మూర్తిమత్వాభివృద్ధి డి. ఏవీ కావు

4. పాఠశాలకు దీనితో సంబంధం కలిగి వుంటుంది. ( )

ఎ. శీల నిర్మాణం బి. మానసికాభివృద్ధి

సి. శారీరకాభివృద్ధి డి. పైవన్నీ

5. మన మతాలన్నింటి మూల భావన ( )

ఎ. ఇతరులతో పోట్లాడటం బి. ఎల్లప్పుడు ప్రార్థన చేయడం

సి. సోదర భావంతో మెలగడం డి. పై వాటిలో ఏదీ కాదు

6. పిల్లవాడి ప్రవర్తనపై దీని ప్రభావం ఉంటుంది ( )

ఎ. తల్లిదండ్రులు బి. కుటుంబం

సి. పాఠశాల డి. పైవన్నీ

VI. **ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. అల్మామాస్టార్ అనునది పాఠశాలకు మరియొక పేరు ( )
2. విద్య అభివృద్ధని ఆకాంక్షిస్తుంది ( )
3. సంస్కృతి స్థిరమైనది ( )
4. సంస్కృతిని ప్రవహించే నదితో పోల్చవచ్చు ( )
5. మతం, క్రమశిక్షణను పెంపొందించడాన్ని బోధిస్తుంది ( )

VII. **క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)**

ఎ		బి
1. పాఠశాలను ఇలాకూడా పిలుస్తారు	( )	ఎ. టి.వి.
2. సంస్కృతిని దీనితో పోలుస్తారు	( )	బి. తోటి పిల్లలు మరియు ఒకే వయస్సు కలిగిన పిల్లలు సమూహం
3. మతం బోధించేది	( )	సి. ఆల్మామాస్టార్
4. సమవయస్క బృందం అనగా	( )	డి. గంగానది
5. ప్రచార సాధనం	( )	ఇ. సోదరభావం

సమాధానాలు

VI.

1. భావపూరితమైన	2. జీవించడం	3. తల్లిదండ్రులు	
4. కుటుంబం	5. చిత్ర	6. టి.వి	7. నది

V.	1.డి	2.డి	3.సి	4.డి	5.సి	6.ఎ
VI.	1.ఒప్పు	2.ఒప్పు	3. తప్పు	4.ఒప్పు	5.ఒప్పు	

VII.

యూనిట్-2

2. ఒక సంఘ సముదాయంలో మానవప్రవర్తన

పరిచయం :

నీ చుట్టు ఎవరున్నారు అనే విషయంపై ఎప్పుడైన ఆలోచన చేశావా? నీవు విద్యార్థివైతే నీచుట్టూ నీ సమవయస్కులుంటారు. నీవొక ఉద్యోగివైతే నీ చుట్టు భిన్నవయస్కులుంటారు. నీవు ఎవరికో ఒకరికి తల్లి తండ్రి హోదాలోగాని, సోదరుడుగా గాని, సోదరిగా గాని మిత్రుడుగా గాని ఉంటావు. ఇవన్నీ భిన్నమైన సంఘం లేక సమాజ సముదాయాలని చెప్పవచ్చు. అదేవిధంగా కుటుంబాన్ని కూడా ఒక సంఘ విభాగంగా గుర్తించవచ్చు. కుటుంబాన్ని ఒక మూల సమూహం అనవచ్చు. సమూహాలుగా ఏర్పడి మన జీవితంలో కార్యక్రమాలను నడపటమనేది ఒక అనవాయితి అని చెప్పవచ్చు. ప్రజలు సమూహాలుగా, పార్టీలుగా, సంఘాలుగా ఏర్పడి తమ గమ్యాలను చేరుటకొరకై శ్రమిస్తారు. మానవుడు ఉమ్మడి భావాలను పంచుకోవాలంటే మిగిలిన వారితో పంచుకోవాలంటే సమూహాలుగా ఏర్పడడం సాధారణమైంది. ఈ పాఠ్యాంశంలో సమూహాల వాటి లక్షణాలను పరిశీలిస్తాం.

లక్ష్యాలు :

1. సమూహం అంటే నిర్వచించగలరు.
2. సమూహాలు ఎలా ఏర్పడతాయి. వాటి విధులు తెలుసుకుంటారు.
3. సాంఘీక సూత్రాలను వివరించగలరు.
4. అపాయాన్ని ఎదుర్కొనే విషయంలో సమూహం యొక్క ప్రభావం తెలుపగలరు.
5. అచారబద్ధమైన సమ్మతం, సంపూర్ణమైన తృప్తి, నిర్వచనం, తేడాలను తెలుసుకుంటారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. సాంఘీక తాత్సరం అంటే ఏమిటి? దానికి గల కారణాలు తెలిపి ఎలా తగ్గించవచ్చో వివరించండి;

జ. సామూహిక కార్యక్రమాలు చేపట్టినపుడు కొందరు తీవ్రంగా శ్రమిస్తారు మరికొందరు చేయగలిగిన శక్తి ఉన్నప్పటికినీ చేయకుండా తప్పుకుంటారు. ఈ తప్పుకొనే విధానాన్ని "సాంఘీక తాత్సరం" లేదా "సాంఘీక మోసం" అంటారు.

కారణాలు:

1. సమాజం పెద్దది అయినపుడు వ్యక్తి తక్కువ బాధ్యత వహిస్తాడు. ఎంత శ్రమించినా వ్యక్తిగతంగా తగిన గుర్తింపు రాదు కనుక ఎందుకు శ్రమించాలనే భావం కలుగుతుంది.
2. సామూహిక కార్యక్రమాలు ఉమ్మడి సూత్రాలకు అనుగుణంగా ఉంటాయి. వ్యక్తిగత సూత్రాలకు, ఇష్టాలకు అనుగుణముగా ఉండవు.

తగ్గించడానికి మార్గాలు:

సంఘపరమైన అశ్రద్ధను దూరం చేయడానికి సామూహికంగా శ్రమ విధానం మంచిది. వ్యక్తిగతమైన శ్రమను గుర్తించే విధానంను దూరం చేయవచ్చు. దీని ప్రకారం ఒక వ్యక్తి తనకివ్వబడిన పనిని కొన్ని పరిస్థితులకు పరిమితమై మాత్రమే శ్రమను అందిస్తాడు.

1. అధిక శ్రమ, అధిక నైపుణ్యాన్ని తెచ్చి పెడుతుందని నమ్ముతారు.
2. మంచి నైపుణ్యమైన శ్రమ గుర్తింపును పొంది బహుమతులను తెచ్చిపెడుతుందని నమ్ముతారు.
3. ఆ బహుమతులు వారు విలువ నిచ్చేవి మరియు వారు కోరినవై ఉంటాయి.

2. సమన్వయం అంటే ఏమిటి? సాధించే విధానాలు వివరిస్తూ ప్రధాన కారకాన్ని తెలపండి?

జ. ఇతరులు మన యిష్టాలకు సమ్మతించడమే "సమన్వయం" అంటారు.

సాధించు విధానాలు:

1. స్నేహం:- సర్వసాధారణముగా మనం మన స్నేహితుల కోరికలకు అనుకూలంగా ఉంటాం. ఈ అనుకూలనిర్ణయమే సమన్వయానికి దోహదపడుతుంది.
2. అంకితభావం:- ఒక కార్యక్రమానికి మనం అంకితమై పనిచేస్తున్నప్పుడు మన ప్రవర్తన స్థిరంగా ఉంటూ కొనసాగేలా ప్రయత్నిస్తాం.
3. కొరత:- అందుబాటులో లేని కొరతగా ఉండే వస్తువులను పొందాలనీ వాటికి విలువ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వాటి సాధనలో సమన్వయం ఉంటుంది.
4. అవినాభావ సంబంధం:- మనం అనుకూలత సహాయాన్ని అందించిన వారి కోరికలను అనుగుణంగా ఉండటం. తద్వారా ఒకరినొకరు అర్ధం చేసుకుంటారు.
5. సాంఘీక విలువ:- మనతో ఏకీభవించే వ్యక్తులు వారి పనులలో స్థిరత్వం ఉంటే అట్టివారి కోరికలతో ఏకీభవిస్తాం. వారి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా ఉంటాం.
6. అధికారం:- సర్వసాధారణముగా మనం చట్టబద్దమైన అధికారం కలిగిన వ్యక్తుల కోరికల మేరకు నడుచుకోవాలని చూస్తాం.

పై విధాలన్నింటికీ మూలసూత్రం సమ్మతిగా చెప్పవచ్చు. సమ్మతి పొందడం ద్వారా సమన్వయం పెంపొందుతుంది.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. సమూహం అంటే ఏమిటి? అవి ఎలా ఏర్పడుతాయి?

జ. ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉండే వ్యక్తులను సమూహం అంటారు. వారు ఒకే ధ్యేయంతో కార్యక్రమాలలో పాల్గొనుచు స్థిరమైన సంబంధాలను కలిగి, సమూహములో ఒక భాగం అనే భావన కలిగి ఉంటారు. సుదీర్ఘ కాలం కలిసి ఉండే సమూహాలు కొన్ని ఉంటాయి. మరికొన్ని తాత్కాలిక సంబంధాన్ని మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి.

2. వ్యక్తులు, సమూహంతో ఎందుకు చేరుతారు?

జ. ఒక లక్ష్యంతో పనిచేయడం, లక్ష్యసాధన ఒంటరిగా సాధ్యం కాని కారణంతో సమూహాలుగా ఏర్పడుతారు.
అభద్రతా భావం ఏర్పడినపుడు కూడా ఏర్పడుతాయి.
సాంఘీక, మానిసక అవసరాలను తీర్చే విషయంలో ఉపకరిస్తారు.

3. సమూహాలు ఎలా పనిచేస్తాయి?

జ. సమూహాలు తరచుగా తన సభ్యులపై ప్రభావాన్ని బాగా చూపుతాయి. సమూహాలు ప్రధానంగా క్రింది అంశాలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

1. సమూహాల కర్తవ్య నిర్వహణలో భిన్నమైన వ్యక్తులు, భిన్నమైన కార్యక్రమాలను నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. అందుకే వారికి కొన్ని పాత్రలను కేటాయించడం జరుగుతుంది. అధ్యక్షులు, కార్యదర్శి, కోశాధికారి మొ॥నవి
2. భిన్నమైన పాత్రల పరంగా హోదా, గౌరవం, జీత భత్యాలు లభిస్తాయి. వ్యక్తులు ఈ విషయంలో సున్నితత్వంతో ఉంటారు.
3. ఒక సమూహంలోని సభ్యులందరూ ఐక్యతగా పనిచేస్తారు. దీనికి ఎన్నోశక్తులు పనిచేస్తాయి.

4. సూత్రం అంటే ఏమిటి? ఎలా ఏర్పడుతుంది?

జ. "ఒక సమూహానికి లేదా సంఘానికి సంబంధించిన ప్రవర్తనా విధానాన్ని సూత్రం అనవచ్చు.

ఒక సమూహం నిర్ణయించిన సూత్రాలు ఆ సభ్యుల యొక్క భావాలకనుగుణంగా ఏర్పడిన వాటిని సాంఘీక సూత్రం అంటారు.

ఈసూత్రాలు నిర్దిష్టంగా మరియు స్పష్టంగా మనం నడుచుకునే విధాలను సూచిస్తాయి.

5. సాంఘీక సూత్రం నిర్వచించి, రకాలను తెలపండి.

జ. ఒకసంఘాన్ని సమర్ధవంతంగా నడిపే సర్ధుబాట్లను "సాంఘీక సూత్రాలు" అంటారు.

ఈ సూత్రాలు సిద్ధాంతిగానూ, సిద్ధాంతేరంగాను ఉండవచ్చు. ప్రధానమైన రకాలు

1. అనియత సూత్రాలు
2. ఆకాంక్షిక సూత్రాలు
3. నిర్దేశిత సూత్రాలు
4. స్పష్టత సూత్రాలు

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. ప్రజలు ఒకరికొకరు సంబంధం ఏర్పాటు చేసుకొని__________గా ఏర్పడుతారు.
2. __________అనేది ఒక సమూహములో భిన్నమైన పాత్రలకు సంబంధించి ఉంటుంది.
3. సమూహపు సభ్యులలో__________స్వంతం అనే భావనను పెంచుతుంది.
4. __________ఒక సమూహంలోని సభ్యులచే సమ్మతించక పోవచ్చును.
5. నైపుణ్యం ప్రదర్శించే__________చాలా మంది ప్రేక్షకులను ఆకర్షిస్తుంది.
6. __________మన ప్రవర్తనావళికి మార్గదర్శకాలు
7. __________పొందుటకై మనం ఒక సమూహానికి సహకరిస్తాం
8. ఒక పనిలో చాలామంది ఉన్నప్పుడు సమూహంలోని సభ్యులు ఎక్కువ__________తీసుకోరు.
9. __________అనే సంఘంలో మనం పుట్టడం జరుగుతుంది.
10. __________వ్యక్తిగత ప్రదర్శను ప్రభావితం చేస్తాయి.

IV. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పలను గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. సమూహ లక్ష్యాలను వ్యక్తులు సాధించలేరు ( )
2. సమూహాలు మన సాంఘీక గుర్తింపునకు వినియోగపడవు ( )
3. ఒక సమూహం యొక్క ప్రవర్తన ఆ సమూహం యొక్క సూత్రాలను సూచిస్తుంది. ( )
4. భిన్నమైన సమూహంలో ఒకేసూత్రాలు ఏర్పాటవ్వవచ్చును. ( )
5. ఒకరు ఏమి చేయాలని ఆశిస్తారో దానిని అజ్ఞాపూరితమైన సూత్రాల ద్వారా సాధిస్తారు. ( )
6. ప్రేక్షకులు ఉనికి జరుగుచున్న పనిపై దుష్ఫలితాలను యిస్తుంది. ( )
7. వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు సమూహాల ఏర్పాటులో ద్విముఖాభిప్రాయాలకు దారి తీస్తాయి. ( )
8. విలువలు మనం ఏవిధంగా నడుచుకోవాలి అనే దానికి నిగూఢమైన మార్గాలు ( )

9. సాంఘీక సత్యం అంటే వ్యక్తిగత కర్తవ్యాలు, అభిప్రాయాలు అని నిర్వచించవచ్చు. ( )

10. విలువలు వ్యక్తియొక్క సమైక్య నమ్మకానికి కేంద్రమని చెప్పవచ్చు. ( )

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ	బి
1. సూత్రాలు	ఎ. వ్యక్తి యొక్క సమైక్య నమ్మకానికి కేంద్రం
2. సమూహాలు	బి. ఇతరులు మన అభీష్టానికి సమ్మతించడం
3. విలువలు	సి. ఒక సమూహానికి సంబంధించిన ప్రవర్తనా విధానాలు
4. సమ్మతి	డి. ఇద్దరు కంటే ఎక్కువ సభ్యులు సఖ్యతత ఏర్పడేవి
5. సమన్వయం	ఇ. సమైక్యతా భావంతో అభిమానించడం

III.

1. సమూహాలు 2. హోదా 3. సమైక్యత
4. సూత్రాలు 5. శ్రమ 6. విలువలు 7. సమ్మతి
8. భద్రత 9. కుటుంబం 10. సమూహాలు

IV.

1. ఒప్పు 2. తప్పు 3. ఒప్పు 4. తప్పు 5. ఒప్పు
6. తప్పు 7. ఒప్పు 8. తప్పు 9. తప్పు 10. ఒప్పు

V.

1. సి 2. డి 3. ఎ 4. ఇ 5. బి

యూనిట్-3

3.నాయకత్వం

పరిచయం :

1918 సం॥లో బ్రిటీషు వారి కబంధ హస్తాలలో నలిగిపోతున్న భారతదేశంలో మనం నివసిస్తున్న రోజులను ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. ఆ రోజుల్లో అందరు స్వేచ్ఛను కోరుకున్నారు. కాని మనలో ఐకమత్యం లేకపోవడం వల్ల బ్రిటీష్ వారు మనల్ని విజయవంతంగా పరిపాలించగలిగారు. అదే సమయంలో మహాత్మాగాంధీ దక్షిణాఫ్రికా నుండి తిరిగివచ్చారు. స్వతంత్రం పొందటానికి సమైక్యపోరాటం ఎంతో అవసరమని భావించారు. అతని నాయకత్వంలో స్వతంత్ర పోరాటం ఊపందుకొని ఎట్టకేలకు స్వతంత్రాన్ని పొందగలిగినాము. మనం స్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించుటకు తోడ్పడిన ముఖ్య కారణాలలో ఒకటి మహాత్మాగాంధీ నాయకత్వం వహించడం.

సాంఘీ ప్రక్రియలలో నాయకత్వం అత్యంత అవసరం, ఒక సమూహం, సంస్థ లేదా సంఘం యొక్క పురోభివృద్ధి. దానిని నడిపే నాయకునిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. భారతదేశంటాంటి భిన్న సంస్కృతులు కలిగిన దేశాలలో ప్రజలు పెద్దలు నడిచిన బాటలో నడుస్తారు. ఈ పాఠంలో మీరు నాయకత్వం, నాయకత్వం లక్షణాలను, వేరు వేరు దృక్పథాలను మరియు నాయకత్వ రకాలను తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

1. నాయకత్వ భావాన్ని వివరించగలరు.
2. నాయకత్వ లక్షణాలను వర్ణించగలరు.
3. ముఖ్యమైన నాయకత్వ దృక్పథాలను వివరించగలరు.
4. నాయకత్వంలో రకాలను వర్ణించగలరు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. నాయకుల రకాలను వివరింపుము.

జ. నాయకులను అనేక రకాలుగా విభజించవచ్చు. అందులో ప్రధానమైనవి.

1. ముందుచూపు కలిగిన నాయకుడు:– ఇది దీర్ఘకాలిక లక్ష్యసాధనలో నిమగ్నమయ్యే నాయకులకుండే లక్షణం. వీరు పరిశ్రమలు, ఆర్థిక, రాజకీయ అంశాలపై ఆసక్తిని కలిగి ఉంటారు. భవిష్యత్ కార్యనిర్వహణ, ప్రణాళిక, పాటించవలసిన విలువలను ముందుగా వ్యవస్థీకరించుకుంటారు. సంస్థ మనుగడ కోసం, అభివృద్ధికోసం దాని నిర్మాణాన్ని, రూపురేఖలను తీర్చిదిద్దుతారు. ఉదా: కంపెనీ డైరెక్టర్స్, కళాశాల అధిపతులు.
2. సమైక్యత పెంపొందించే నాయకుడు:– ఇది మాధ్యమిక లక్ష్యసాధనలో నిమగ్నమయ్యే నాయకులకుండే లక్షణం. ఈ నాయకుల దృష్టి మొత్తం తన స్వంత వ్యవస్థపైనే వుంటుంది. సంస్థాపరమైన అభివృద్ధి కోసం పాటుపడటకు వీరి లక్ష్యం వ్యక్తుల ఆసక్తుల మధ్య వచ్చే సంఘర్షణలను సమాధాన పరచగలరు. తాము ఒక సంప్రదాయాన్ని నెలకొల్పుకుంటారు. సామర్థ్యం కల్గిన వ్యక్తులను ఎంపిక చేసుకొని సంస్థను సమర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకొని వెళ్లగలరు.
3. సంతృప్తి నివ్వగల నాయకుడు:– ఇది స్వల్పకాలిక లక్ష్యసాధనలో నిమగ్నమయ్యే నాయకులకుండే లక్షణం. వీరు

విజ్ఞాన సంపన్నులే ఫలితాలను ఆశిస్తూ, శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం కోరుకుంటారు.సరైన ఫలితాలను అందించి వినియోగదారులను సంతృప్తి పరుస్తారు. వ్యక్తిగత సామర్థ్యాలను, సమకూరిన వనరులను వినియోగించుకొంటూ అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తారు.

4. వ్యవహారాలను నిర్వహించగల నాయకుడు:- వీరు ఉద్యోగస్థులు చేసిన కృషికి ప్రతిఫలితంగా వారి కోరికలు తీర్చడంలో చొరవచూపిస్తారు. ఉదా: ఉద్యోగాల వేతనాల పెంపు, వారి శ్రమకు తగిన గుర్తింపు పదోన్నతి కల్పించడం, ఈ రకమైన నాయకులు స్పష్టమైన గమ్యాలతో ముందుకు సాగుతూ, గమ్యసాధనలో తోడ్పడే వారిని ప్రోత్సహిస్తూ ముందుకు వెళతారు.

5. మార్పుననుసరించే నాయకుడు:- కార్యనిర్వహణలో ఉద్యోగులను భాగస్వామ్యం చేస్తూ సమూహ విలువలను, నియమాల ప్రతిపాదనలలో వారికి అవకాశమిస్తూ వారి అభిప్రాయాలకు గుర్తింపునిస్తూ మార్పులకు అవకాశం కల్పిస్తారు. ఈవిధానంలో నాయకులకు, అనుచరులకు మధ్య నమ్మకం, విశ్వాసం పెంపొందుతుంది.

2. నాయకత్వ లక్షణాలను వివిధ దృక్పథాలలో పరిశీలించండి?

జ. నాయకత్వానికి సంబంధించిన కొన్ని దృక్పథాలను పరిశీలిద్దాం. ప్రతి దృక్పథం తనదైన శైలిలో నాయకత్వ లక్షణాలను వివరిస్తుంది.

1. గొప్పవ్యక్తుల దృక్పథం:- ఈ దృక్పథాన్ని అనుసరించి పురాతన కాలంలో నాయకత్వ లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం జరుగుతుంది. చరిత్రలోని గొప్ప నాయకులైన స్త్రీ, పురుషుల పై దృష్టి సారించి, వారి మూర్తిమత్వాన్ని పరిశీలించడం జరుగుతుంది. ఒక సమర్ధవంతమైన నాయకుడు కావాలంటే గొప్ప గొప్ప వ్యక్తులను పరిశీలించి, వారి మాదిరిగా తాను ప్రయత్నిస్తూ ముందుకు వెళ్లడం. కాని వారి లక్షణాలను విభిన్నంగా ఉండటం వలన అనుసరించడం సాధ్యంకాదు.

   ఉదా: ఆర్.జె.డి.టాటా

2. లక్షణాంశ దృక్పథం:- ఈ దృక్పథంలో నాయకత్వ లక్షణాలను ప్రత్యేకించి కొంతమంది వ్యక్తులకు ఆపాదించడం జరుగదు. దానికి బదులు నాయకత్వ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే వివిధ లక్షణాలను ఈ దృక్పథం ప్రతిపాదిస్తుంది. ఏ సిద్ధాంతాలైతే వ్యక్తిగత, సాంఘీక, బౌద్ధిక లక్షణాల ద్వారా నాయకులను నాయకేతరులను వేరు చేయగలరో వాటినే లక్షణాంశ దృక్పథం అనవచ్చు. ఈ దృక్పథం దృష్ట్యా చాలా రకాల అధ్యయనాలు చేసి 5 ముఖ్యమైన లక్షణాలను గుర్తించడం జరిగింది. 1.సమర్ధవంతమైన జట్లు తయారు చేయడం. 2. ఇతరులు చెప్పిన దానిని వినగలిగే సామర్థ్యం. 3. స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం. 4. మంచి వ్యక్తులను సమూహంలో నిలుపుకోవడం. 5. మంచి వారి సాంగత్యంలో ఉండడం

3. వైఖరి దృక్పథం:- నాయకత్వ వైఖరులను లేదా మానసిక స్థితిని కలిగి నాయకత్వం వహించగలిగే ప్రవర్తనను కలిగి ఉండటమే వైఖరీ దృక్పథంలోని ముఖ్యాంశం. ముందు జరిగిన పరిశోధనల ఫలితంగా నాయకత్వానికి రెండు పార్శ్వాలుంటాయి. 1. సానుకూల దృక్పథం 2. చొరవతో వ్యవస్థీకరించడం

1. సానుకూల దృక్పథం అంటే సమూహ సభ్యుల పట్ల సానుభూతి కలిగియుండటం అంటే వారిని గుర్తించి గౌరవించడం. సభ్యుల మధ్య నమ్మకాన్ని పెంపొందించడం

2. చొరవ అంటే సమూహ వ్యవస్థీకరణలో చొచ్చుకొనిపోయి సమూహాన్ని వ్యవస్థీకరించుకోవడం, నిర్దిష్ట కార్యక్రమాలను రూపొందించుకోవడం. వాటిని సాధించే ప్రణాళికను తయారు చేసుకోవవడం. లక్ష్యసాధన అవసరాన్ని గుర్తించి నాణ్యమైన ఫలితాలను సాధించుటకు ఎవరి బాధ్యతలు, విధులను వారికి అప్పగించుట జరుగుతుంది. ఉదా: మిలిటరీ అధికారులు

3. వైఖరి దృక్పథాలనుసారం నాయకత్వం రకాలను వివరించండి.

జ. వైఖరి దృక్పథంలో ఉత్పత్తికి, వ్యక్తికి ప్రాధాన్యత అధికం. వీటి ఆధారంగా నాయకత్వంను 5 రకాలుగా గుర్తించడం జరిగింది.

1. ఇంపరేషన్ నాయకత్వం:– కనీస శక్తిసామర్ధ్యాలను ఉపయోగించి అవసరమైన పనిని రాబట్టుట. సంస్థాపరమైన సభ్యత్వాన్ని కొనసాగించుట ఈ విధానం ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.
2. కంట్రీక్లబ్ నాయకత్వం:– సమూహంలోని వ్యక్తుల అవసరాలకు అధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చి వ్యక్తుల మధ్య సంతృప్తికరమైన సంబంధాలను నెలకొల్పుతారు. దీనివల్ల స్నేహపూరిత వాతావరణం పెంపొంది పని సామర్ధ్యం పెంపొందుతుంది.
3. టాస్క్ నాయకత్వం:– అతి తక్కువ మానవ ప్రమేయంతో నడిచే సున్నితమైన యంత్ర పరికరాలు ఉపయోగించి, ఉత్పత్తిని పెంపొందించడం దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.
4. మిడిల్ ఆఫ్ ది రోడ్ నాయకత్వం:– సమూహ సభ్యుల మధ్య కనీస క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు కాపాడుకుంటూ సంస్థ నిర్వహణ తీరు తెన్నులు, సామర్ధ్యాన్ని నిలబెట్టుకోవడం
5. టీం నాయకత్వం:– అంకిత భావంతో పనిచేసే వ్యక్తుల ద్వారా కార్యసాధన జరుగుతుంది. సమూహ సభ్యుల మధ్య నమ్మకం, విశ్వాసం, సామరస్య పూరితమైన సంబంధబాంధవ్యాలను కొనసాగిస్తూ కార్యసాధనలో నిమగ్నమవుతారు. పై నాయకత్వ లక్షణాలను పరిశీలించినట్లయితే ఒకస్థిరమైన విధానంలో ఉత్పత్తి మరియు సంతృప్తిని పెంపొందిస్తూ పెరుగుదల అభివృద్ధి దోహదపడు నాయకత్వమే ఉత్తమమైనదని చెప్పలేము. ఎప్పటికప్పుడు తమ విధి, విధానాలను మార్చుకుంటూం. నాయకత్వాన్ని నావికాయానంతో పోల్చవచ్చు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. నాయకత్వం అంటే ఏమిటి?

జ. గమ్యసాధనవైపు సమూహాన్ని నడిపించే సామర్ధ్యాన్ని నాయకత్వం అంటారు. నాయకత్వం అనేది ఒక ప్రక్రియ. నాయకత్వ ప్రక్రియలో నాయకుడు సమూహాన్ని ప్రభావితం చేయగలగాలి. పట్టుదలతో గమ్యసాధనకు ముందుండాలి.

2. నాయకత్వ లక్షణాలు తెలపండి?

జ.

1. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేసుకోవడం
2. సాంఘీక సన్నివేశాల పట్ల స్పృహ కల్గి ఉండటం
3. సహకార భావంతో మెలగడం
4. నిర్ణయాలు తీసుకోగలగడం
5. నమ్మకంగా, విశ్వాసంతో పనిచేయడం
6. మాటపై నిలబడి ఉండటం

3. నాయకుడు సన్నివేశ స్వభావాన్ని ప్రభావితం చేసే కారకాలు తెలపండి.

జ. సమర్ధవంతమైన నాయకుడు సన్నివేశాన్ని తన ఆధీనంలో ఉంచుకొని నియంత్రణ చేయగలగడం ప్రధానం. దీని ప్రభావితం చేసే అంశాలు.

1. సత్సంబంధాలు:– అనువాద బృందానికి, నాయకునిపై గల విశ్వాసం, నమ్మకం, గౌరవం వారి సంబంధాలను నిర్ధేశిస్తుంది.
2. కార్యనిర్వహణ:– నిర్ధేశించబడిన కృత్యాలు సాధనకోసం ప్రణాళికా బద్ధంగా వ్యవహరించడం
3. అధికార స్థాయి:– అభిమానించడం,క్రమశిక్షణా చర్యలను చేపట్టడం ఉద్యోగస్థాయి, వేతనాలు పెంచడంలో నాయకుడికి ఉన్న స్వేచ్ఛ అనుచరులను ప్రభావితం చేస్తుంది.

4. మంత్ర ముగ్ధుల్ని చేసే నాయకుడి లక్షణాలు తెలపండి?

జ. 1. నిస్సంశయంగా నాయకుడిని ఆమోదిస్తారు.

2. ఇష్టపూర్వకంగా వీరి ఆజ్ఞలను శిరసావహిస్తారు.

3. నాయకుల నమ్మకాలే, అనుచరుల నమ్మకాలై ఉంటాయి.

4. నాయకుడు నిర్ణయాలు సరైనవని అనుచరులు నమ్ముతారు.

5. నాయత్వం విధానాలను వివరించండి?

జ. నాయకత్వ విధానాలను అనేక రకాలుగా విభజించవచ్చు. అందులో ప్రధానమైనవి.

నియంతృత్వ నాయకత్వ విధానము:– ఈ విధానములో నాయకుడు నిర్ణయాలు తానే చేసి, వాటిని అనుచరులపై రుద్దుతారు. సమూహంలోని వ్యక్తులందరు ఆ నిర్ణయాలను తూ.చా తప్పకుండా తిరిగి ప్రశ్నించకుండా అమలు పరచాలి.

ప్రజాస్వామ్య నాయకత్వ విధానము:– ఈ విధానంలో నాయకుడు తన సమూహ సభ్యులను ప్రోత్సహిస్తూ నిర్ణయాధికారంలో వారినిపాలుపంచుకోనిస్తూ సభ్యులను సమగ్ర పరచి సమూహ గమ్యసాధనలో ముందుంటారు.

అనియంత్రణ నాయకత్వ విధానము:– ఈ విధానంలో నాయకుడు సమూహ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనరు. అనవసరమైన సమూహ సభ్యుల అభ్యర్ధన మేరకు వీరు ప్రతిస్పందిస్తారు.

6, మార్పుననుసరించే నాయకుల లక్షణాలు వివరించండి?

జ. 1. ఆదర్శమైన ప్రభావం కలిగి యుండుట. వీరికి స్పష్టమైన ముందుచూపు, నిర్ధిష్ట లక్ష్యసాధనను కలిగి ఉంటారు.

2. వ్యక్తిగత, సానుకూల దృక్పధం:– అనుచరులు అవసరాలను, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో వారి సామర్ధ్యాలను పెంపొందించి వారికి దోహదపడతారు.

3. మేధాపరంగా ప్రేరేపించడం:– నూతన పద్ధతులు, మార్గాలు కనిపెట్టడం కార్యనిర్వహణ గావించడం

4. ఉత్తేజపరచడం:– అనుచరులను ప్రేరేపించడం, వారిలో ఆసక్తిని రేకెత్తించడం అవసరమైతే బాధ్యతలను పంచుకోవడం.

ఉదా: కిరణ్‌బేడి

7. నాయకత్వంలోని ముఖ్యాంశాలను తెలపండి?

జ. నాయకత్వంలోని ముఖ్యాంశాలు క్రింది విధంగా పేర్కొనవచ్చు.

1. నాయకత్వం అనేది ఒక కృత్యం లేదా ఒక ప్రక్రియ

2. నాయకత్వ ప్రక్రియలో నాయకుడు సమూహాన్ని ప్రభావితం చేయగలగాలి. పట్టుదలతో గమ్యసాధనకు ముందుండాలి.

3 నాయకుడు అవసరమైనపుడు అనుచరులుగా కూడా పనిచేయాలి.

4. నాయకత్వ ప్రక్రియ నుండి అనేక పరిణామాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. మొట్టమొదటిది గమ్యసాధన. రెండవది అంకిత భావంతో సమూహంలో వ్యక్తులందరు కలిసి గమ్యాన్ని సాధించడం

8. ఫీల్డర్ ప్రతిపాదించిన సమర్ధవంతమైన నాయకత్వం తెలపండి.

జ. ఫీల్డర్ ప్రతిపాదించిన సమర్ధవంతమైన నాయకత్వం రెండు అంశాలు కన్పిస్తాయి.

1. నాయకుడు తన చుట్టూ ఉన్న అనుచరులతో ఏర్పరుచుకునే పరస్పర సంబంధాల ఏర్పరచుకోవడం.

2. సన్నివేశాన్ని తన ఆధీనంలో ఉంచుకొని నియంత్రణ చేయగల్గడం.

ఈ రెండింటికి మధ్య సమన్వయం సాధించగలిగినపుడు సమర్ధవంతంగా సమూహాన్ని ముందుకు తీసుకొని వెళ్లగలరు.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. హిట్లర్ ________నాయకత్వానికి ఉదాహరణ
2. సమూహాన్ని తన వెంట తీసుకువెళ్లే లక్షణం కలిగిన నాయకుడిని ________చేసే నాయకుడు అనవచ్చు.
3. ఒక సమూహాన్ని గమ్య సాధనవైపు నడిపించే సామర్థ్యాన్ని ________అంటారు
4. ________ని అనుచరులను ప్రేరేపించి, ఉత్తేజ పరిచే నాయకురాలుగా చెప్పవచ్చు
5. నాయకుడు అవసరమైనపుడు ________గా కూడా పనిచేయాలి.

VI. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ	బి.
1. ఇంపవరైషడ్ నాయకత్వం	ఎ. నైతిక విలువలు, పని నిర్వహణల మధ్య సమతుల్యత సాధించుట
2. కంట్రీక్లబ్ నాయకత్వం	బి. అతి తక్కువ శక్తిని పనిలో వినియోగించుట
3. టాస్క్ నాయకత్వం	సి. ఒక గమ్యసాధన కోసం ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఉండటం
4. మిడిల్ ఆఫ్‌ది రోడ్ నాయకత్వం	డి. మానవ జోక్యం అతి తక్కువగా ఉండేది
5. జట్టు నాయకత్వం	ఇ. పనిప్రదేశంలో పరిస్థితులు సౌకర్యవంతంగా ఉండేటట్లు శ్రద్ధ వహించడం

సమాధానాలు

III.

1. సందర్భానుగుణ
2. మంత్రముగ్ధుల్ని
3. నాయకత్వం
4. కిరణ్‌బేడి
5. అనుచరులు

VI.

1.బి 2.ఇ 3.డి 4. 5.

యూనిట్-4

4.సమాచార ప్రసరణ - మూలసూత్రాలు

పరిచయం :

మనము ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తూ ఇతరుల భావాలతో, ఆలోచనలతో, నమ్మకాలతో పాలు పంచుకుంటున్నాం. సమాచారాన్ని పదాల ద్వారా, సంజ్ఞల ద్వారా, హావభావాల ద్వారా శబ్దాల ద్వారా వెలిబుస్తుంటాం. ఈ పాఠంలో సమాచార ప్రసారన గురించినేర్చుకుందాం. దానిలో రకాలు, వినియోగాలు దానిని ప్రభావయుక్తంగా ఎలా వినియోగించాలనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.

లక్ష్యాలు :

1. సమాచార ప్రసారాన్ని నిర్వచించి, దానిని విపులంగా ప్రసారించే విధానాలను తెలిసికొంటారు.
2. ప్రభావయుతమైన సమాచార ప్రసార లక్షణాలను వివరించగలరు.
3. మాటల ద్వారా మరియు మాటలు లేకుండా సమాచారం ఇచ్చి విధానాలలోని తేడాలు గుర్తిస్తారు.
4. సమాచార విధానంలో ఉన్న సాంకేతిక సమస్యలను అవగాహన చేసుకుంటారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. ప్రచారం మరియు పుకార్ల మధ్యగల వ్యత్యాసాలు, బేధాలు తెలపండి?

జ.

ప్రచారం	పుకారు
1. ఇది క్రమబద్ధమైన సమాచారం	1. ఇది క్రమ విధానం లేనిది. అహస్తమైన సమాచారం కూడా కావచ్చు.
2. ఇది వివరణలతో కూడిన ధ్యేయాలు ఉంటాయి	2. దీనికి ఒక ధ్యేయం అంటూ ఉండదు
3. ప్రజలను నమ్మకం వైపు నడుపుతుంది	3. దీనిని ప్రజలు ఆప్యాయతతో స్వీకరిస్తారు.
4. ఇది సమాచార ప్రసారంలో ఒక సిద్ధాంతపరమై ఉంటుంది	4. దినికొక విధానం అటూ ఉండదు.
5. ఇది ముగింపులో అనుకూలంగా ఉండవచ్చు వ్యతిరేకంగా ఉండవచ్చు.	5. ముగింపు చాలావరకు వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది.

2. ప్రభావ పూరితమైన ప్రసారం లక్షణాలు వివరించండి?

జ. భావ ప్రసారం అనేది మానవ జీవితంలో విడదీయలేని భాగం. కొన్ని సందర్భాలలో మనం కోరిన విధంగా సమాచారం పొందలేక పోవచ్చు. దానికి కారణం మనం చెప్పింది ఎదుటి వారికి అర్థం కాని కారణంగా లేదా తప్పుడుగా అర్థం చేసుకోవడం వలన జరుగుతుంది. అప్పుడు మన ఉద్దేశ్యం ఫలించలేదని చెప్పవచ్చు. మన భావ ప్రదర్శన సఫలీకృతం కావడానికి కొన్ని సూత్రాలు గుర్తుంచుకోవాలి. అవి.

1. సమన్వయ విధానం:– విషయ ప్రదర్శన చేయు వ్యక్తి దానిని అందుకునే వ్యక్తి ఒక సమన్వయ మరియు స్పష్టమైన స్థాయి కలిగినవారై ఉండాలి. తల్లి,బిడ్డతో మట్లాడాలంటే పాపకు అందుబాటులో ఉన్న పదాలు గల భాషలో మాట్లాడాలి. ప్రభావయుతమైన భాష ప్రదర్శనకు ఇరువురి మధ్య సమన్వయమైన మెలుకువ కావాలి.

2. అవినాభావ విశ్వాసం:– ప్రసారం చేయవల్సిన విషయం ఇరుపక్షాల వారికి ఆసక్తికరమైనదిగా ఉండాలి. వర్షాలు లేకుండా పంటలు పండక అలమటిస్తున్న రైతులకు స్టాక్ మార్కెట్ గూర్చి చెబితే ఫలితం ఉండదు.
3. సర్వసాధారణమైన భాష:– ఈ ప్రదర్శనలో భాష అతిముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. సమాచారాన్ని అందించువాడు మరియు అందుకునే వాడు ఒకే సాధారణ భాష మాట్లాడగలిగే వారై ఉండాలి. మాట్లాడే భాషలో పదాలు సరళంగా, అందుబాటులో ఉన్నవై ఉండాలి.
4. అనుగుణమైన వాతావరణం:– అనుగుణమైన సాధారణ వాతావరణం విజయవంతమైన భావ ప్రదర్శనకు అనుకూలం. ఒకే రకమైన మూలవ్యవస్థ భావాలు కల్గిన వారి మధ్య వ్యాసాంగం విజయవంతంగా వుంటుంది. అనుగుణమైన వాతావరణం అంటే జాతీయత, ఆర్థిక స్థోమత, సంస్కృతి, ఆసక్తులు, వయస్సు, వృత్తి విషయాలలో సమానత్వం ఉండాలి.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. సమాచార ప్రసారం అంటే ఏమిటి?

జ. వ్యక్తులతో మరియు పరిసరాలతో మనం సమన్వయం కలిగి ఉండుటమే సమచార ప్రసారం అంటారు. ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది మధ్యలో సమన్వయం మరియు నమ్మకాల విషయంలో భావాల విషయంలో, అభిప్రాయాల విషయంలో మరియు దృక్పధాల విషయంలో ప్రసారం జరుపబడుతుందో దానిని సమాచార ప్రసారం అంటారు. వారు పదాలు, సంజ్ఞలు, సైగలు, చిహ్నలు వ్యక్తపరచుట ద్వారా ఒకరికొకరు విషయాలు తెలుపుకుంటారు.

2. సమాచార ప్రసారంలోని ముఖ్యాంశాలు ఏవి?

జ.
1. సమాచార ప్రసారం అనేది దిపక్ష విధానం
2. ఒక విషయం ఉండాలి
3. అవగాహనలో సమాన స్థాయి
4. ఎదుటివారి ప్రవర్తనను స్పందింపచేయగలిగిన శక్తి
5. సమాచారాన్ని అందించే విధానం

3. గ్రాఫిక్ ద్వారా సమాచారాన్ని అందించే విధానం తెలపండి?

జ. పంపువ్యక్తి | విషయం | విధానం | అందుకునేవ్యక్తి | అందుకున్న తర్వాత సమాధానం

పంపు వ్యక్తి ఒక విషయాన్ని ఒక రూపంలో తయారుచేసుకుని గ్రాఫిక్ ద్వారా పంపిస్తాడు. అందుకునే వ్యక్తి, సమాచారంను అందుకుని సమాధానం యివ్వడం ద్వారా పూర్తి అవుతుంది.

4. సమాచార ప్రసారంలోని రకాలు వివరించండి.

జ. సమాచార ప్రసారాన్ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు.
1. లిఖిత పూర్వకంగా వ్యక్తపరిచేవి
2. పదాలు లేకుండా ప్రసారం చేసేది

1. లిఖితపూర్వకంగా వ్యక్తపరిచేది:– ఇద్దరు లేక అంతకంటే ఎక్కువ మంది మధ్య సమాచారం పదాల ద్వారా జరిగేది ఈ శకం క్రిందికి వస్తుంది. ఇది లిఖితపూర్వకంగా ఉండవచ్చు. లేదా నోటి ద్వారా కావచ్చు.
2. పదాలు లేకుండా ప్రసారం చేసేది:– పదాలు వాడకుండా కూడా సమాచారాన్ని ప్రసారం చేయవచ్చు. మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా తెలుసుకుంటాం. ఉదా: ఒక మనిషికి జంతువుకి మధ్య జరిగే ప్రసారం

5. “ప్రసారం అనేది జీవితానికి అతి ముఖ్యమైన అంశం” వివరించండి.

జ. మానవ జీవితం భావ ప్రదర్శన లేకుండా ఒకరోజు కూడా గడవదని గుర్తుంచుకోవాలి. మనం జీవిస్తున్న ఈ ప్రపంచంలో భిన్నమైన విధానాలలో భావప్రసారం చేస్తాం. వ్యక్తిగతంగా ఇతరులతో మాట్లాడడం, టెలిఫోన్ చేయడం, ఉత్తరాలు రాయడం, ఇ–మెయిల్ పంపడం లాంటివి ప్రతిరోజు మనం ఎన్నో చేస్తుంటాం. ఆ విధంగా భావ ప్రసారం అనేది మానవ జీవితంలో విడదీయలేని భాగం అని చెప్పవచ్చు.

6. పదాలు లేకుండా చేసే ప్రసారానికి 3 ఉదాహరణలిమ్ము?

జ.
1. తలను ఊపడం ద్వారా అవును / కాదు విషయాన్ని చెప్పడం
2. కళాకారులు భావాలను కళల ద్వారా ప్రకటిస్తారు.
3. కుక్క తన యజమానికి అభిమానాన్ని తోక ఊపడం ద్వారా తెలుపుతుంది.
4. ఒక విషయానికి అయిష్టతను చేయి ఊపడం ద్వారా చెప్పవచ్చును.
5. టీ కప్పును పట్టుకొని వేడి తీవ్రతను స్పర్శ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. విషయ ప్రసారం ఎడతెగని__________అనవచ్చు.
2. మనిషికి జంతువుకి మధ్యలో ఉండే భావ ప్రదర్శనను__________
3. పదాలతో జరిగే భావ ప్రదర్శన__________మధ్య జరగుతుంది.
4. సాంకేతిక విజ్ఞానం ప్రసార విధానాన్ని__________ద్వారా సువిశాలం చేయడం జరిగింది.
5. __________చాలా త్వరితంగా వ్యాపిస్తుంది.

VI. ఈ క్రింది వ్యాక్యాలలో తప్పొప్పులను గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. ప్రచారం ఒక క్రమబద్ధమైన కార్యక్రమం ( )
2. సంజ్ఞల ద్వారా విషయాలను అందించలేం ( )
3. పదాల ద్వారా మాత్రమే విషయా ప్రసారం చేయగలం ( )
4. మనిషి, ప్రకృతిల మధ్య జరుగు ప్రసారాన్ని పదాలు లేకుండా జరుగు ప్రసారం అంటారు. ( )
5. భావ ప్రదర్శనకు భాష అతి శక్తివంతమైన సాధనం ( )

V. ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. సౌమ్యమైన వాతారణం అంటే. ( )

ఎ. సౌమ్యమైన గాలి
బి. సౌమ్యమైన నీరు
సి. సౌమ్యమైన సాంఘీక, సాంస్కృతిక ఆచారాలు
డి. పైవి ఏవీ కావు

2. భూమిని అమ్మఅంటాం. ఎందుకంటే ( )

ఎ. భూమి & అమ్మ రెండు స్త్రీ లింగాలే
బి. మనం భూమిని ప్రేమిస్తాం
సి. భూమి చాలా విశాలమైనది
డి. భూమి మనల్ని అమ్మలాగా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.

3. దీనికి మన పద్ధతి మరియు విధానం అంటూ ఏమి లేదు. ( )

ఎ. ప్రచారం
బి. పుకారు
సి. భావ ప్రదర్శన
డి. పైవీ ఏవీకావు

4. ప్రచారం దీనిని వ్యాప్తి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ( )

ఎ. సత్యాన్ని　　　బి. అసత్యాన్ని

సి. సత్యాన్ని మరియు అసత్యాన్ని　　　డి. సత్యాన్ని లేదా అసత్యాన్ని

5. సమాచారాన్ని వీటి ద్వారా అందించవచ్చు. ( )

ఎ. పదాలు　　　బి. సంజ్ఞలు

సి. సైగలు　　　డి. పైవన్నీ

సమాధానాలు

III. 1. ప్రక్రియ　2. పదాలువాడని　3. ఇద్దరు లేక అంతకంటే ఎక్కువ

4. తేలిక చేయడం　5. పుకారు

VI. 1.ఒప్పు　2.తప్పు　3.తప్పు　4.ఒప్పు　5.ఒప్పు

V. 1.సి　2.డి　3.బి　4.సి　5.డి

మాడ్యూల్ - 5

5.1 సౌభాగ్యం అంటే ఏమిటి

పరిచయం :

జీవితం సంతృప్తిగా, ఆనందంగా సాగిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. జీవితం పట్ల అనుకూల దృక్పధం, ఆశావాదం అభిరుచులు కలిగి ఉంటాం. రకరకాల కృత్యాలు,పనులు చేయగలిగే శక్తి సహనం ఉంటుంది. మనచుట్టూ ఉన్న వారితో ఆహ్లాదకరమైన సంబంధాలు ఏర్పరుచుకుంటాం. ఇటువంటి అనుభూతులే మనకు సౌభాగ్యంగా ఉన్నామనే భావన కల్గిస్తాయి. ఇదే అంశాన్ని ఈ పాఠం ద్వారా ప్రయత్నించి కనుగొందాం.

లక్ష్యాలు :

1. ఈ పాఠంలోని ప్రశ్నలు – సమాధానలు చదివిన తరువాత మీరు
2. సంతోషం, సౌభాగ్యం అనే భావాల్ని అర్థం చేసుకుంటారు.
3. ఆత్మసాక్షాత్కారం, ఆత్మవిమర్శకు మధ్య బేధాన్ని తెలుసుకొంటారు.
4. మానవుడు, సమాజం, పరస్పర ఆధారమైనవి అని గుర్తించగలరు.
5. హోమియోస్టాసిస్ అనే భావన వర్ణించగలరు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. సౌభాగ్యం అనగా నేమి? సౌభాగ్యాన్నిచ్చే గుణాలేవి;

జ. 1. ఒక వ్యక్తి జీవితం సంతృప్తిగా, ఆనందంగా ఉంటూ శారీరకంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటూ సంతోషంగా, జీవితాన్ని గడిపే చిరకాల ప్రక్రియను 'సౌభాగ్యం' అందురు. సంతోషం అనేది తాత్కాలికం. సౌభాగ్యం అనేది జీవితాంతం ఉంటుంది. తన కోరికలన్ని తీర్చుకోగలిగే ప్రక్రియ. అన్ని వసతులు సమకూరి సంతోషంగా ఉండడాన్ని సౌభాగ్యం అంటారు.

సౌభాగ్యన్నిచ్చే గుణాలు

1. అనుకూల ఆలోచనా దృక్పధం
2. ఆత్మగౌరవం
3. కరుణ
4. స్వయం క్రమశిక్షణ
5. నైతిక ప్రవర్తన
6. వాస్తవ వైఖరిని కల్గి ఉండడం
7. సర్ధుబాటు

పైన తెల్పిన గుణాలు / లక్షణాలను కల్గి వ్యక్తి తన అవసరాలన తీర్చుకొని తనకు కావలసిన వసతులను సమకూర్చుకొని ఆనందాన్ని పొంది జీవితాన్ని కొనసాగిస్తే దానిని సౌభాగ్యం అందురు.

2. ఒత్తిడి అనగా నేమి? ఒత్తిడిని సర్ధుబాటు చేసే అంశాలను తెల్పుము?

జ. మానవ శరీరంలో (హోమియో స్టాసిస్) సమతాస్థితిలో వచ్చే అలజడిని శారీర ఒత్తిడి అందురు. అదేవిధంగా

మనస్సుయొక్క సమతాస్థితిలో కలిగే ఆలజడిని మానసిక ఒత్తిడి అందురు. ఒత్తిడి అనేపదం జీవశాస్త్రం నుండి ఉద్భవించింది. మానవ జీవితంలో ఒత్తిడి చాలా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఒత్తిడి పలు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఉదా: వయస్సు, లింగం, మానసిక అంశాలు, సాంఘిక అంశాలు, అలవాట్లు, సాంస్కృతిక అంశాలు మొ॥నవి

ఒత్తిడి వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలు :

1. పనులు సకాలంలో చేయలేకపోవడం
2. శారీరక ఆరోగ్యం నశించడం
3. మానసికంగా కుంగిపోవడం
4. వైఫల్యం చెందడం
5. నిరుత్సాహం ఏర్పడడం
6. విస్మృతి కల్గడం మొ॥వి

ఒత్తిడిని అధికమించడం లేదా సర్ధుబాటు చేసుకోవడం

1. మంచి ఆరోగ్యాన్ని కల్గిఉండడం
2. వ్యక్తి తన పట్ల అనుకూల వైఖరి కల్గిఉండడం
3. తనపై నమ్మకం కల్గిఉండడం
4. ఉద్వేగాలకు దూరంగా ఉండడం
5. క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, సహనం
6. కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో మంచి సంబంధాలు కల్గి ఉండడం
7. దైవభక్తి
8. పరిమితమైన కోరికలు

3. వ్యక్తి సౌభాగ్యంపై సామాజిక పాత్రను వివరించుము?

జ. వ్యక్తి జీవితాన్ని, సంఘంలోని ఇతరుల ప్రవర్తన, పనులు, సంబంధాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. సంఘంలోని పలురకాలు వ్యక్తులు పలురకాల వస్తువులను తయారుచేస్తారు. ఆ వస్తువులను మనము అనుభవించి సంతృప్తి పొంది సౌభాగ్యలవుతాము. ఉదా: ఆహారధాన్యాలు, దుస్తులు, గృహాలు, కరెంట్, రోడ్లు, వాహనాలు. ఇలాగా సమాజంలో ఒకరిపై ఒకరు పరస్పరం ఆధారపడడం సర్వసామాన్యం. అన్ని పనులను ఒకరే చేసుకోలేరు. కనుక వ్యక్తి జీవితంపై సంఘం ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తుంది.

సమాజం వ్యక్తులచే ఏర్పడుతుంది. ఒకవ్యక్తి ధైర్యంగా, మంచి విలువలను పాటించినట్లయితే దీర్ఘకాలంలో అవి సమాజానికి మేలు చేస్తాయి. వ్యక్తులు ఇతరులను ఆదర్శంగా నిలచి విలువలను, నమ్మకాలను పునర్జలనం చేయాలి.

వ్యక్తి జీవితం బాగుండాలంటే (సౌభాగ్యంగా) సంఘం సహకారాన్ని, సహాయాన్ని అందజేయాలి. మనం నివసించే పరిసరాల్లో స్వార్థం, ఆవేశం, హింస, లంచం, పెచ్చరిల్లినప్పుడు అనారోగ్య వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది మనపై పడి మన సౌభాగ్యాన్ని కూలదోస్తుంది.

కనుక సంఘం, సంఘంలోని వ్యక్తులు పరస్పరం అర్థం చేసుకొని ప్రకృతి సమతుల్యతకు తోడ్పడాలి. వ్యక్తి సౌభాగ్యంపై సామాజిక పాత్ర ఎంతగానో ఉంటుంది.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. మన సౌభాగ్యాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోగలమో వివరించండి?

జ. 1. మన సౌభాగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే కృషి చేయాలి.
2. వాస్తవాలను ఆమోదించాలి
3. క్రమశిక్షణ కల్గి ఉండాలి.
4. వాస్తవిక దృక్పధం కల్గి ఉండాలి
5. మంచి వైఖరులను అలవరుచుకోవాలి
6. ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు పోవాలి.
7. సమస్యలను సానుకూలంగా పరిష్కరించుకోవాలి.
8. కోరికలను, అవసరాలను సంతృప్తి పరచుకోవాలి

2. సంతోషం అనగా నేమి?

జ. 1. సంతోషమనేది తాత్కాలికమైన స్థితి
2. మనము కావాలనుకొన్నవి పొందినపుడు వచ్చే ఆనందమే సంతోషం
3. సంతోషం శరీరానికి మనస్సుకి ఉల్లాసం ఇస్తుంది
4. కోరికలను అదుపులో ఉంచుకోవడం వలన సంతోషం ఎక్కువకాలం కొనసాగుతుంది.
5. సంతోషం జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచుతుంది.

3. ఆత్మ సాక్షాత్కారం అనగానేమి?

జ. 1. ఆత్మసాక్షాత్కారం అంటే మనలోని శక్తులను, సామర్థ్యాలను తెలుసుకొని వాటిని అభివృద్ధి పరచడం అని అర్థం. మన జీవన విధానం అందుకు అనుకూలంగా ఉండాలి. మనలో ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీయాలి. దాని ప్రయత్నమే ఆత్మసాక్షాత్కారం. ఉదా: రామకృష్ణ పరమహంస
2. ఎవరైతే సత్యాన్ని చూడగలరో వారు ఆత్మజ్ఞానం కల్గి ఉంటారు. మనలోపలికి మనము చూసుకోగలగడం. దీనినే ఆత్మజ్ఞానం అంటారు.

4. ఒత్తిడి, సమతాస్థితికి గల సంబంధమేమి?

జ. 1. సమతాస్థితి (హోమియోస్టాసిస్) అనేది జీవశాస్త్రానికి సంబంధించినది
2. శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని చుట్టివున్న అంతర్గత పరిసరాలలో సమతాస్థితి నెలకొల్పబడి ఉంటుంది.
3. దీనికి ఆక్సిజన్‌స్థాయి, గ్లూకోజ్‌స్థాయి, నీటిస్థాయి, రక్తపీడనం, ఉష్ణోగ్రత ఇవన్నీ నిర్దిష్ట స్థాయిలో కొనసాగినప్పుడే శరీర కణాలన్ని తమ విధులను సరిగ్గా కొనసాగిస్తాయి. అలాలేనప్పుడు కణాలు నశించి అంతర్గత సమతాస్థితిలో మార్పు కలిగి శరీరం ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది.
4. శరీర సమతాస్థితి సరిగా లేనప్పటి స్థితిని ఒత్తిడి అంటారు.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. సౌభాగ్యంగా ఉన్నామంటే__________గా ఉన్నామని చెప్పవచ్చును.
2. వాస్తవిక దృక్పధం__________పెంపొందిస్తుంది.
3. కొన్ని విషయాలలో కొరత లేదా లోపాన్ని ఉత్పన్నం చేసే పరిస్థితి__________అంటారు.
4. కోరిక అనగా__________

5. సంతృప్తి కారకాలంటే__________.
6. ప్రత్యక్షాల అనుభవాలపై__________అనేవి ఆధారపడి ఉంటాయి.
7. హోమియోస్టాసిస్ అనేది__________సంబంధించిన భావన
8. మన శక్తులను, సామర్థ్యాలను గ్రహించి వాటిని పూర్తిగా అభివృద్ధి పరచడాన్ని__________అంటారు.

VI. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. జీవితంలో సాధించలేకపోవడం అనేది ఒక వ్యక్తిలో దేనిని దెబ్బతీస్తుంది. ( )
   ఎ. ఆత్మజ్ఞానం బి. ఆత్మస్థైర్యం
   సి. ఆత్మాభిమానం డి. పై మూడు
2. హోమియోస్టాసిస్ అనేది ఈ శాస్త్రానికి సంబంధించినది ( )
   ఎ. జీవశాస్త్రం బి. భౌతికశాస్త్రం
   సి. రసాయన శాస్త్రం డి. గణితశాస్త్రం
3. ఆత్మగౌరవం అనగా ( )
   ఎ. తనపై నమ్మకం బి. ఇతరులపై నమ్మకం సి. పై రెండూ
4. కరుణ అనగా ( )
   ఎ. ఇతరుల పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం బి. స్వీయ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవడం
   సి. నీతి డి. నైతికం
5. మంచి ఆరోగ్యం లక్షణం ( )
   ఎ. అంతర్గత బి. బహిర్గత
   సి. ఉబయస్థితి డి. పైవన్నీ
6. ఒత్తిడి అనే పదం__________శాస్త్రం లోనిది ( )
   ఎ. రసాయన శాస్త్రం బి. జీవ
   సి. భౌతిక డి. ప్రవర్తన
7. శరీర అంతర్గత సమతాస్థితిలో వచ్చే ఏ మార్పుఅయినా శరీరంపై __________కలుగజేస్తుంది.
   ఎ. ఒత్తిడి బి. సంఘర్షణ సి. కుండనం

సమాధానాలు

III. 1.సంతోషం 2.స్వయం ఆమోదాన్ని 3. అవసరం

4. కొన్నింటిని పొందడం వల్ల మనం సంతోషాన్ని పొందడం 5. అభిరుచులు, సరదాలు

6. అసౌకర్యం, ఒత్తిడి 7. జీవశాస్త్రం 8.ఆత్మసాక్షాత్కారం)

VI.

1.బి 2.ఎ 3.ఎ 4.ఎ 5.ఎ 6.బి 7.ఎ

యూనిట్-2

5.2 జీవితంలో ఒత్తిడిని తగ్గించడం - ఆనందాన్ని పొందడం

పరిచయం :

జీవితంలో ఎదురయ్యే ఉద్దీపనలు ప్రతిస్పందనల ఫలితంగా ప్రవర్తనలో భారీగా మార్పు రావడం సహజం. కొన్నిప్రత్యేక ప్రతిస్పందనల ఫలితంగా శరీరము, మనస్సు ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది. దీని అనర్థాలేవి? ఫలితాలేవి. ఇవి ఎన్ని రకాలు. దీనిని అధికమించడం ఎలా అని వ్యూహాలను నేర్చుకుందాం.

లక్ష్యాలు :

ఈ మాడ్యలు చదివిన తరువాత

1. ఒత్తిడిని, ఒత్తిడి ఫలితాలను వర్ణించగలరు
2. సంఘర్షణ, కుంఠనాలు తెలుసుకొంటారు
3. కుంఠనాలకు, సంఘర్షణలకు తేడాలను తెలుసుకొంటారు
4. ఒత్తిడిని ఎదుర్కొవడంలో వ్యూహాలను తెలుసుకుంటారు.
5. ఒత్తిడి ప్రభావం, నాడీవ్యవస్థ ఏవిధంగా ఉంటుందో వివరించగలరు

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. ఒత్తిడిని సర్దుబాటు చేసుకొనే విధానాన్ని గురించి వ్రాయండి?

జ. వివిధ కారణాల వల్ల మనకు శారీరక ఒత్తిడి, మానసిక ఒత్తిడి కల్గుతుంది. ఎక్కువకాలం మనం ఒత్తిడిలో కొనసాగితే అది అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది. కనుక వీలైనంత త్వరగా ఒత్తిడినుండి బయట పడాలి. దీనికి అనేక మార్గాలున్నాయి. ఒత్తిడి స్థితిలో వ్యక్తి రకరకాల వ్యూహాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఇవి శరీరంపైన, ప్రవర్తనపైన పనిచేస్తాయి. అవి

1. శారీరక ప్రతిచర్యలను నిర్వహించడం

1. వ్యాయామం
2. ధ్యానం
3. మానసిక క్రమశిక్షణ
4. భౌతిక ప్రవర్తనలో క్రమశిక్షణ
5. భాషణలో క్రమశిక్షణ
6. కృత నిర్వహణలో చేతనత్వాన్ని పెంపొందించడం
7. సంతృప్తికరమైన జీవనం

2. ప్రవర్తనా లోపాలను సరిచేయడం

1. ప్రతిచర్యలలో / చేసే పనులల్లో వేగాన్ని తగ్గించడం

2. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం
3. మన పరిమితులను గుర్తించి ఆమోదించాలి.
4. క్రమంగా ఆలోచించడం
3. సామాజిక తోడ్పాటు పొందడం
   ఇతరులతో మనకుండే సన్నిహిత, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు నైతిక విలువలను పెంపొందిస్తాయి. కుటుంబం మరియు స్నేహితులు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొవడంలో సహాయపడుతుంది.
4. అసంతృప్తిని కలిగించే ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండాలి.
5. యోగాసనాలు – ప్రాణాయామం
6. అనుకూల ఆలోచన విధానం: ప్రతి విషయంలో అనుకూలంగా ఆలోచించాలి. మనస్సును నిలకడగా ఉంచుకోవాలి.
7. లక్ష్యాలను మార్చుకోవడం: గమ్యసాధనలో విఫలమైనపుడు మన మానసిక స్థితి, లక్ష్యాలను మార్చుకోవాలి.

2. ఒత్తిడి సమయంలో మన స్పందన ఎలా ఉంటుంది?

జ. మానవులు అనేక రకాలుగా ఒత్తిడికి లోనవుతారు. ఆ సమయంలో వారిలో ఈ లక్షణాలు కనపడతాయి.

1. సంజ్ఞానాత్మక ప్రతిచర్యలు
2. ఉద్వేగ ప్రతిచర్యలు
3. శారీరక ప్రతిచర్యలు
4. ప్రవర్తన ప్రతిచర్యలు

1. పరిజ్ఞానాత్మక ప్రతిచర్యలు

తక్కువ ఏకాగ్రత
అభ్యసన వేగం తగ్గును
అభ్యసన సమర్థత తగ్గును
నిర్ణయం తీసుకోలేరు
సందిగ్ధం
అనారోగ్యమైన ప్రతికూల ఆలోచనలు

2. ఉద్వేగప్రతిచర్యలు

వ్యాకులత
నిరాస
కోపం
చిరాకు
ఉద్వేగాలపై నియంత్రణ లేకుండుట

3.శారీరక ప్రతిచర్యలు

వణకడం
చెమటలు పట్టడం
నోరు, గొంతు ఆరిపోవడం
వాంతి కల్గే భావన
కండరాల సంక్షోభస్థితి

రక్తప్రసారం వేగం పెరగడం

4. ప్రవర్తన ప్రతిచర్యలు

వేగంగా ప్రతిస్పందించడం
ఉద్వేగ పూరితమైన ప్రవర్తన
వేగం ఎక్కువ కావడం
విస్మృతి కల్గడం
విఫలం చెందడం మొ॥వి

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. ఒత్తిడిని, ఒత్తిడి ఫలితాలను వర్ణించండి?

జ. 1. మానవ జీవితంలో ఒత్తిడి అంటే అసౌకర్యానికి గురికావడం. ఇది అసంతృప్తిని కల్గించే మానిసక, శారీరక స్థితి. రెండు రకాలుగా ఒత్తిడిని చెప్పవచ్చును. శారీరక ఒత్తిడి, మానసిక ఒత్తిడి

2. మానసిక ఒత్తిడి
3. కొన్ని ఒత్తిడులు కొన్ని అనుకూలమైనవి, కొన్ని అననుకూలమైనవి
4. ఒత్తిడికి గురియైనపుడు పొట్టలో అసౌకర్యం, హృదయస్పందన పెరగడం, శరీర ధర్మాలలో మార్పు, చెమటలు పట్టడం, విస్మతికల్గడం, కొన్ని అనర్ధాలు జరగడం జరుగును.
5. ఒత్తిడి నిర్థిష్ట స్థాయిలో ఉన్నపుడు మనల్ని చురుగ్గా ఉంచుతుంది.
6. ఒత్తిడి ఎక్కువైతే తట్టుకోలేము
7. ఒత్తిడి తక్కువైతే మనల్ని మందకొడిగా చేస్తుంది.

2. కుంఠనం అనగా నేమి?

జ. 1. కుంఠనం అనేది ప్రతికూల ఉద్వేగ స్థితి

2. లక్ష్యసాధనలో అవాంతరాలు ఎదురై విఫలమైతే దానిని కుంఠనం అంటారు.
3. కుంఠనాలు రెండు రకాలు 1. బహిర్గత కుంఠనం, 2. అంతర్గత కుంఠనం
4. కుంఠనం జరిగినపుడు కోపం వస్తుంది
5. కొన్ని సందర్భాలల్లో ఉపసంహరించుకోవడం జరుగును
6. కుంఠనాన్ని ఎదుర్కొనడానికి మనం కోపాన్ని ఇంకొరిపై చూపిస్తాము

3. సంఘర్షణ అనగా నేమి? దాని స్వభావమేమి?

జ. 1. వ్యక్తి అన్ని రకాలుగా సమానమైన లేదా వ్యతిరేకమైన అవసరాలను, కోరికలను, అభిప్రాయాలను అభిరుచులను వ్యక్తులను ఏదో ఒక దానిని ఎన్నుకోవడంలో ఎదురయ్యే సందిగ్ధ పరిస్థితిని సంఘర్షణ అంటారు.

2. ఏదేని ఒక సందర్భంలో రెండు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ పరిస్థితులలో ఒకదానిని ఎన్నుకోవడంలో కొంచెం సందిగ్ధం కల్గును. దీనినే సంఘర్షణ అంటారు.
3. సంఘర్షణ 4 రకాలు అవి.
   1. ఉపగమ – ఉపగమ సంఘర్షణ
   2. పరిహార – పరిహార సంఘర్షణ
   3. ఉపగమ– పరిహార సంఘర్షణ

4. బహుళ ఉపగమ – పరిహార సంఘర్షణ
ఇది మనిషిని ఆలోచనలో పడవేస్తుంది.
కొంతకాలం ఎటూ నిర్ణయించుకోలేక తంటాలు పడతారు.

III. లఘు ప్రశ్నలు (1 మార్కు)

1. రెండు ఆకర్షణీయమైన లక్ష్యాలలో ఏదో ఒకటి మాత్రమే ఎన్నుకోవడంలో ఏర్పడే సంఘర్షణ

జ. ఉపగమ – ఉపగమ సంఘర్షణ

2. రెండు అనాకర్షణమైన లక్ష్యాలలో ఒక దానిని ఎన్నికోవడంలో ఎదురయ్యే సంఘర్షణ

జ. పరిహార – పరిహార సంఘర్షణ

3. ఒక ఆకర్షణ -వికర్షణ గల సందర్భాన్ని ఎన్నుకోవడంలో ఎదురయ్యే సంఘర్షణ

జ. ఉపగమ – పరిహార సంఘర్షణ

4. స్వస్థలానికి దూరంగా ఉద్యోగాన్ని ఎన్నుకోవడం ఉద్యోగం స్థిరమైనది. మంచి జీతం అదే సమయంలో ఇంటికిదూరం, కుటుంబాన్ని వదిలి ఒంటరి జీవితం, ఎంచుకోడంలో వున్న సంఘర్షణ

జ. బహుళ ఉపయోగ పరిహార

5. ఒత్తిడి అంటే

జ. పీడనం

6. ఒత్తిడిస్థాయి చాలా తక్కువగా ఉన్నపుడు అది వ్యక్తిని _________గా తయారు చేస్తుంది.

జ. మందకొడిగా

7. అనుకూల ఒత్తిడిని_________అందురు

జ. యూస్ట్రెస్

8. ప్రతికూల ఒత్తిడిని_________అందురు

జ. డిస్ట్రెస్

VI. ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. ఉద్వేగ ప్రతిచర్య

ఎ. కోపం   బి. సందిగ్ధం   సి. వణకటం   డి. వైవన్నీ

2. కుంరనాలు_________రకాలు

ఎ. 2   బి. 3   సి. 4   డి. 5

3. సంఘర్షణలు _________రకాలు

ఎ. 4   బి.3   సి.2   డి. 1

సమాధానాలు

VI.   1.డి   2.ఎ   3.ఎ

యూనిట్-3

5.3 మానసిక ఆరోగ్యం - పారిశుద్యం

పరిచయం :

వైరల్ జ్వరాలు, కండ్ల కలక వంటి అంటువ్యాధులు ప్రబలినపుడు కొంతమంది వాటి బారినపడరు. పరీక్షలప్పుడు కొందరు విద్యార్థులు పరీక్షల ఒత్తిడికి, అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. కొంతమంది ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. సాధారణంగా చక్కగా సర్దుబాటు చేసుకొని ఆనందంగా జీవించేవారు సర్దుబాటు లేని వారికంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. శారీరక ఆరోగ్యం మానసిక లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

లక్ష్యాలు :

1. మానసిక ఆరోగ్యం, ఆరోగ్య శాస్త్రం అనే భావనలను వివరించగల్గుతారు
2. మానసిక ఆరోగ్యం, మానసిక అనారోగ్యం, మానసిక రుగ్మతలు అనే భావనల మధ్య బేధాలను తెలుసుకోగలరు
3. మానసిక అనారోగ్య లక్షణాలను గుర్తించగలరు
4. అనుకూల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే పద్ధతులను వినియోగించే రీతులను తెలుసుకుంటారు
5. సమయపాలన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొని, వాటిని జీవితంలో ఉపయోగించుకోగలరు

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. మానసిక ఆరోగ్యం అనగానేమి? మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే అంశాలను గూర్చి వ్రాయండి?

జ. మానసిక ఆరోగ్యం అంటే వ్యక్తి తనకుతాను సర్దుబాటు చేసుకొని తనచుట్టూ వున్న పరిసరాలతో సర్దుబాటు చేసొకి మంచి అభిలాషతో జీవితాన్ని కొనసాగిస్తే దాన్ని మానసిక ఆరోగ్యం అంటారు.

వ్యక్తిలోని మానసిక, ఉద్వేగ, భౌతిక, సాంఘిక మరియు ఆధ్యాత్మిక లక్షణాలు ఒకదాంతో ఒకటి పరస్పరం కలిసిపోయి ఒకదాన్ని ఇంకొకటి ప్రభావితం చేయడాన్ని మానసిక ఆరోగ్యం అంటారు.

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే అంశాలు :

1. శరీర స్థాయి: శారీరక పటుత్వాన్ని కలిగి ఉండడానికి మంచి ఆరోగ్య పద్ధతులను పాటించాలి. ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయాయం ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించాలి.
2. మానసిక స్థాయి: వ్యక్తి జీవితంలో మంచి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండాలంటే రెండు ముఖ్యమైన రంగాల్లో సర్దుబాటు కల్గి ఉండాలి.

ఎ. వ్యక్తి గత జీవితం

బి. సాంఘిక మరియు వృత్తి జీవితం

ఎ. వ్యక్తిగత జీవితం: వ్యక్తిగత జీవితంలో అనుభూతులను, ఉద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడం ఆమోదించడం అత్యంత అవసరం

ఉద్వేగాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తీకరించాలి. వాటిని అణచిపెట్టకూడదు. వ్యక్తికరణకు ఆమోదయోగ్యమైన మార్గాలను వెతకాలి.

ధ్యానం చేయడం ద్వారా మానసిక శక్తులు పెంపొందును. దీని ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడును.

బి. సాంఘిక వృత్తి జీవితం: మంచి పరస్పర వ్యక్తి సంబంధాలు, సాంఘిక సర్ధుబాటు, మానసిక ఆరోగ్యానికి మూలము. సమస్య పరిష్కారము, ఇతరులతో కలిసి పోవడం, ఇతరులను ప్రేమించడం, విజయవంతంగా మంచి పదివిలో కొనసాగడం, సాంఘిక సందర్భాలలో సరిగ్గా సర్ధుబాటు చేసుకోవడం వంటివి మంచి మానసిక ఆరోగ్యానికి మూలం.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. మానసిక ఆరోగ్యము - ఆరోగ్యశాస్త్రం అనగా నేమి?

జ. 1. ఆరోగ్య శాస్త్రం అంటే శారీరకంగా, మానసికంగా, సాంఘికంగా ఆధ్యాత్మికంగా అన్ని రంగాలలో బాగున్నాం అనే భావనను ఆరోగ్యం అంటారు. ఆరోగ్యాన్ని అధ్యయనం చేయడాన్ని ఆరోగ్యశాస్త్రం అంటారు.

2. వ్యక్తి తనకు తాను సర్ధుబాటు చేసుకొని తనచుట్టు వున్న పరిసరాలతో సర్ధుబాటు చేసుకొని మంచి అభిలాషతో జీవితాన్ని కొనసాగిస్తే దాన్ని మానసిక ఆరోగ్యం అందురు.

2. మానసిక ఆరోగ్యం - యోగ భావనను వివరించండి?

జ. 1. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని యోగ బలపరుస్తుంది. మనస్సు బలంగా ఉండి శరీరాన్ని అన్ని రకాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. వ్యాయాయంతో పాటు మానసిక క్రమశిక్షణ అనేక మార్పులను తీసుకొని వస్తుంది.

2. యోగ, ధ్యానం మనస్సుకు శిక్షణ ఇచ్చి ఏకాగ్రతను పెంచును. మనం కోరుకున్న ఫలితాలను పొందడానికి మంచి మార్గం ధ్యానమే. యోగాద్వారా మనస్సును కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేసిన మనస్సు నిర్మలంగా ఉండి ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పించి మంచి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కల్పించుతుంది.

3. మానసిక అనారోగ్యం -మానసిక రుగ్మతలను వివరించండి?

జ. 1. మానసిక ఆరోగ్యం: వ్యక్తి తనకు తాను సర్ధుబాటు చేసుకోలేక, తనచుట్టూ వున్న పరిసరాలతో సర్ధుబాటు చేసుకోలేక మంచిఅభిలాషతో జీవితాన్ని కొనసాగించలేక పోవడాన్ని మానసిక అనారోగ్యం అందురు. అంటే వ్యక్తి అనుకూల మానసిక లక్ష్యాలు కలిగి ఉండకపోవడమే.

2. మానసిక రుగ్మత: ప్రవర్తనా లోపాల వల్ల మానసిక రుగ్మతలు ఏర్పడతాయియి. మానసిక చికిత్స అవసరం. కొన్నిమానసిక వ్యాధులు రావడం, ప్రవర్తన మారడం, చికిత్సకు దారి తీయడం లాంటి విషయాలను మానసిక రుగ్మత అందురు.

3. మానిసక ఆనారోగ్యం, మానసిక రుగ్మతలు రెండూ ఒకటికాదు.

4. మానసిక అనారోగ్యాన్ని నిరోధించి కొన్ని చర్యలను తెల్పండి?

జ. 1. యధార్థాన్ని అర్థం చేసుకోవడం. ప్రతిచర్యలను, సామర్థ్యాలను అంచనా వేయగలగాలి.

2. ప్రవర్తనా లోపాలను అడ్డుకోగలగాలి

3. ఆత్మగౌరవం కల్గిఉండి మనల్ని మనం వ్యక్తి గతంగా మూల్యాంకనం చేసుకోవాలి.

4. సంతృప్తికరంగా ఉన్నానని భావించాలి

5. అనుకూల ఆలోచనలను పెంపొందించుకోవాలి. దానివలన ప్రేమ, సంతోషం, ఆశ, కరుణను ఉత్పన్నం చేస్తుంది.

6. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

5. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని ఎలా కొనసాగిస్తాం?

జ. 1. ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే మంచి జీవనశైలిని ఏర్పరచుకోవాలి. అవి

1. ఆహారం
2. విహారం
3. నిత్యకృత్యం
4. ఆలోచించడం

2. ఆహారంలో ఫలాలు, తేనె, పెరుగు, కూరగాయలు, పీచు పదార్థాలు తప్పకుండా ఉండాలి. నూనె పదార్థాలను తగ్గించాలి. మితహారం మంచిది

3. మంచి ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాస క్రియలు, విసర్జన, మంచి గాలి, మంచి శుభ్రత, శారీరక వ్యాయమం తగు నిద్ర జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచును

4. ఉల్లాసం కోసం ఉత్సాహం కోసం, వికరించాలి. బాధలను మరచిపోవాలి.

5. మంచిగా ఆలోచించడం, నిర్ణయాలు ఖచ్చితంగా తీసుకోవడం ఉద్వేగాలను తగ్గించుకోవడం మొదలగునవి జీవప్రమాణాన్ని పెంచుతాయి.

III. **ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)**

1. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలోని 4 రకాలు__________
2. వ్యక్తి అన్ని రంగాలలో బాగున్నాం అనే భావన కల్గి ఉండడాన్ని__________అందురు
3. యోగ__________యొక్క ముఖ్య లక్షణం
4. ధ్యానంలో __________ముఖ్యలక్షణం
5. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన 4 అంశాలు__________
6. శారీరక వ్యాయామంతో పాటు __________కలిసి పనిచేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చును.
7. ఏకాగ్రతను ఒక వస్తువుపై కేంద్రీకరించుటకు __________తోడ్పడుతుంది

సమాధానాలు

III. 1. ఆహారం, విహారం, నిత్యకృత్యం, ఆలోచించడం 2. ఆరోగ్యం 3. ధ్యానం

4. ఏకాగ్రత 5. శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక 6. మానసిక (క్రమశిక్షణ) 7. ధ్యానం

యూనిట్-4

5.4 ప్రయోజనాత్మక మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రం

పరిచయం :

సామర్థ్యాలను మరియు ప్రయోజనాత్మక లక్షణాలను వ్యక్తిలో అభివృద్ధి చేయడం ప్రయోజనాత్మక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర లక్ష్యం. ఇది మానవ సామర్థ్యాలను క్రమపద్ధతిలో అభివృద్ధి చేస్తుంది. ప్రయోజనాత్మక మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం వివిధ రకాల మానవ సామర్థ్యాలను గ్రహించి వాటి ద్వారా వ్యక్తిగత సామాజిక జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారమేర్పరచడమే కాకుండా ప్రాథమికంగా వీటిని నిరోధిస్తుంది. వివిధ రకాల మానవ సామర్థ్యాలను వారి సుగుణాలను అన్వేషించడం ఈ శాస్త్ర ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ సౌకర్యం ద్వారా వ్యక్తిగత, సామాజిక అభివృద్ధికి సంబంధించిన కొన్ని అభిప్రాయాలను తెలుసుకుంటాం.

లక్ష్యాలు :

1. వ్యక్తిలోని ముఖ్య సామర్థ్యాలను గుర్తిస్తారు
2. అనుకూల, ఉద్వేగాల ఆశావాదం, నమ్మకాన్ని పెంపొందించుకుంటారు
3. స్వయం సామర్థ్యాలు అర్థం చేసుకుంటారు.
4. దయా గుణమును ప్రశంసించడం చేస్తారు

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సూచించే ప్రయోజనాత్మక భావనలు ఏవి? తెల్పండి?

జ.
1. నేను ప్రతి విషయంలోను ప్రవర్తనా విధానంలోను నిన్నటికంటే ఎక్కువశక్తి సామర్థ్యాలతో సంతోషంగా ఉన్నాను అనే భావన
2. జీవితం అద్భుతం. నేను నాజీవితంలో ప్రతిక్షణం సంతోషంగా ఉంటాను
3. నన్ను నేను గౌరవించుకొంటాను. ప్రేమించుకొంటాను.
4. నాకు నేనే గొప్ప. నేను వేరే ఎవరికంటే తక్కువకాదు
5. నేను ప్రయోజనాత్మక ధోరణితో ఉంటాను
6. ప్రతి ఒక్కరు మంచివారే
7. అపజయం నిగూఢమైన విజయానికి నాంది
8. నమ్మకం నమ్మకాన్నిస్తుంది
8. నేను నా వ్యక్తిగత జీవితంతో సంబంధంగల ప్రతి ఒక్కరి హోదాను గౌరవిస్తాను
9. సంతోషము, ప్రేమ, అభిరుచులు వంటి ప్రయోజనాత్మక భావాలు వ్యక్తి శ్రేయస్సుకు కావలసిన ప్రధాన అంశాలు
10. ఇవన్నీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి.
11. ఇవేకాక సంతోషం, సంతృప్తి, ప్రేమ, ఆశావాదం, నమ్మకం, స్వయం సామర్థ్యం, దయ, సానుభూతి మొదలగునవి

2. స్వార్థం నుండి బయటపడే మార్గాలను తెల్పండి?

జ.
1. ఇతరులను అర్థం చేసుకొనుట
2. ఇతరుల బాధలకు తదాత్మ్యం చెందుట

3. సలహా, సహాయం అందజేయుట
4. సహనంగా ఉండడం
5. దయాగుణం వ్యక్తపరచడం
6. ఇతరులకు సౌకర్యం కల్పించుట
7. ఇతరులు చెప్పింది వినుట
8. గౌరవించుట
9. త్యాగం చేయుట
10. స్నేహ భావంతో ఉండుట

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. ఆశావాదం అనగా నేమి?

జ.
1. ఆశావాదం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే ఒక భావన.
2. ఒకరి జీవితంలో, ఇతరుల జీవితంలో అంతా మంచిగా జరగాలనుకోవడాన్ని ఆశావాదం అందురు.
3. ఆశావాదాలు వారి జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను వేరు వేరు పరిష్కార మార్గాలను అవలంబిస్తారు.
4. నష్టదాయక సంఘటలను ప్రయోజనాత్మకంగా మలుచుకోంటారు
5. ఆశావాదులు అత్యున్నత వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని సుఖమయ జీవనాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.
6. ఆశావాదం పరిష్కార మార్గం వైపు పయనింపజేస్తుంది.

2. ఆశావాదం యొక్క లక్ష్యాలేవి?

జ.
1. ఆశావాదం సానుకూల దృక్పథం కల్గి ఉండును
2. సమస్య పరిష్కారంపై కేంద్రీకృతం అవుతుంది
3. నిరాశకు తావులేదు
4. ఇతరుల సంక్షేమం కోరుకుంటారు
5. సత్ఫలితాలను ఆశిస్తారు
6. సుఖమయ జీవితాన్ని కోరుకుంటారు
7. విఫలం చెందరు
8. సంఘర్షణకు గురికారు

3. నమ్మకం వ్యక్తి జీవితంపై చూపే ప్రభావమేమి?

జ.
1. నమ్మకం లేనిదే ఏది సాధించలేము
2. నమ్మకం సమస్య పరిష్కారానికి టానిక్ వంటిది
3. నమ్మకం మనిషిని పురోగమింప చేస్తుంది
4. నమ్మకం మనిషిని ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది
5. నమ్మకం అనేది ఆరోగ్యానికి అతి ముఖ్యం
6. నమ్మకం సర్దుబాటును ఇస్తుంది
7. సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది
8. తృప్తిని కలుగ చేస్తుంది.

4. మనిషి జీవితంలో 'దయ' పాత్రను తెలియజేయుము?

జ. 1. ఇతరుల అవసరాలను, బాధలను అర్ధం చేసుకొనును
2. సహాయ దిశగా పయనింపజేయును
3. ఇది వ్యక్తిగతం సామాజికం కూడా
4. సంబంధాలను పెంచును
5. సంతృప్తిని కలుగజేస్తుంది
6. నివారణోపాయాలను సూచిస్తుంది
7. పరిష్కార మార్గాన్ని ఇస్తుంది.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. సామర్థ్యాలు __________కావు.
2. మానసిక శక్తి, శారీరక శక్తి__________అంశాలు
3. పెరుగుదల, అభివృద్ధికి కావలసిన సహజ సమర్థ్యాలు__________లో ఉంటాయి.
4. నమ్మకం అనేది__________నకు అతి ముఖ్యం
5. ఆశావాదం__________ను ఆశించును

సమాధానాలు

III. 1.స్థిరం కావు 2.వేరు వేరు 3. ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటాయి 4.ఆరోగ్యం 5.సత్ఫలితాలను

యూనిట్-5

5.5 మనస్సును నియంత్రణ చేయుట - క్రమ శిక్షణ అలవర్చుకొనుట

పరిచయం :

ఆధునిక పోటీ ప్రపంచంలో మానవునిపై రకరకాల ఒత్తిడులకు లోనౌతు అనేక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు లోనుకావడం జరుగుతుంది. ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సమస్యలు అయిన అధిక రక్తపోటు,నిద్రలేమి, మధుమేహం, గుండెపోటు వంటివి. ఇవి ఒత్తిడి వలన కలిగే అతి సాధారణ వ్యాధులు. వీటిలో కొన్ని ఔషధాలు వాడినా కూడా నివారించలేక పోవుచుంటిమి. దీనికి ప్రధాన కారణం మనస్సును తన ఆధీనంలో ఉంచుకోలేక పోవడం మరియు పరిస్థితులు బాహ్యాప్రపంచం మనలను నిరంతరం నియంత్రణ చేయడం. కావున వ్యక్తులు తమ మనస్సులను తమ ఆధీనంలో ఉంచుకోవడం అనేది చాలా ముఖ్యం. తద్వారా మానసిక ప్రశాంతత పొందగలరు

లక్ష్యాలు :

1. మనస్సును తన ఆధీనంలో ఉంచుకొనుట మరియు క్రమశిక్షణను అలవరుచుకొనుట యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించగలరు
2. జీవన వైజ్ఞానిక విధానాలను వివరించగలరు
3. జీవించుట ఒక కళ అని తెలుసుకుంటారు
4. ధ్యాన పద్ధతులను వివరించగలరు

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. ఏవేని 5 యోగాసనాలను తెల్పి మనస్సును ఆధీనంలో ఉంచుకొనుటలో యోగ ఉపయోగాన్ని వివరించండి?

జ.

	యోగాలు	యోగసనాలు
1.	క్రియ యోగ	సూర్య నమస్కారం
2.	సుదర్శన క్రియ	పద్మాసనం
3.	హితయోగ	త్రికోణాసనం
4.	స్వర్ణోత్కమైన ధ్యానం	అర్ధచంద్రాసనం
5.	ప్రేక్షధాన	నవ ఆసనం
		కపాలచక్రాసనం
		ధనురాసనం
		పశ్చిమోతానాసనం
		యోగాముద్రాసనం

1. బాహ్యాశరీరం నుండి అంతః శరీరం వరకు పయనించే సక్రమ విధానం యోగాతో సాధ్యమవుతుంది.

2. బాహ్య భౌతిక శరీరం గురించి హతయోగ శ్రద్ధ తీసుకొంటుంది.
3. సుదర్శనక్రియ వ్యక్తి మానసిక ఒత్తిడిని మరియు భయాందోళనల నుండి బయట పడవేయును
4. శరీరాన్ని నియంత్రణ చేసుకోగలిగే ఆలోచనను కలుగజేస్తాయి
5. శరీరానికి మంచిరక్తప్రసరణ అంది ఆక్సిజన్ అందడం ద్వారా మనస్సు నిర్మలంగా ఉండును
6. ఆలోచనలను కేంద్రీకరిస్తుంది.
7. ఒక బిందువు దగ్గర నిలకడగా నిలుపుతుంది
8. మనిషి జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచుతుంది
9. మనస్సులో కలతలు లేకుండా చేయును

2. మన ఉద్వేగాలను ఎలా అదుపులో ఉంచుకోగలమో వివరించండి?

జ.
1. ఉద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల విశ్రాంత జీవితంతోపాటు నిర్మలమైన ఆనందం కల్గును
2. ఉద్వేగాలు ఎక్కువైతే అనర్థదాయకం
3. కోరికలను, విలాసాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి
4. యోగాసనాలు చేయాలి
5. విఫలం చెందామన్న భావనను కలుగనీయరాదు
6. కోపానికి గురి కాకూడదు
7. మనస్సును సానుకూలంగా ఆలోచింపచేయాలి
8. ఒత్తిడికి గురికాకూడదు
9. కుంఠనాన్ని కలుగజేయకూడదు
10. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని మనస్సుకు శాంతిని కలుగజేయాలి
11. ఆహారం, నిద్ర, ఉశ్వాస, నిశ్వాసక్రియలు, విసర్జనను తగు మోతాదులో నియంత్రించాలి
12. వాస్తవాలను తెలుసుకోవాలి. అపోహలకు దూరంగా ఉండాలి
13. విశ్రాంతి అవసరం
14. అనవసరమైన ఉద్దీపనలకు ప్రతిస్పందించకూడదు
15. విలాసాలకు ప్రాకులాడకూడదు
16. సంతృప్తిని పొందడం ద్వారా ఉద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోగలము

3. జీవించే కళలోని కొన్ని అంశాలను గురించి తెలయజేయండి?

జ. జీవించే కళలో శరీరం, మనస్సు రెండూ ముఖ్యమే. వాటిని సమన్వయం చేయాలి. అందులో కొన్ని అంశాలు

1. ఆహారంలో పాలు, కూరగాయలు, పండ్లు అధికంగాను, మాంసం నూనె పదార్థాలు తగుమాత్రంగా ఉండాలి.
2. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం ఉండాలి
3. ఉత్తేజపరిచే ధ్యానం ఉండాలి
4. జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి
5. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి
6. యోగాసనాలు చేయాలి
7. విశ్రాంతి తీసుకోవాలి
8. ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి
9. సామాజిక విలువలు అందించే అంశాలను చూడాలి

1. న్యాయ సూత్రాలను అంగీకరించాలి
2. తక్కువ ఖర్చు ఎక్కువ పొదుపు పాటించాలి
3. నాలుగు భాగాలు చేసిన జీవితాన్ని చూడాలి
4. బ్రహ్మచర్యం
5. గృహస్తం
6. వనప్రస్తం
7. సన్యాసం

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. జీవన విధానంలోని 4 దశల జీవితాన్ని వివరించండి?

జ. వేదకాలంలోని భావాల ఆధారంగా జీవితాన్ని 4 ఆశ్రయాలుగా విభజించారు. అవి

1 బ్రహ్మచర్యము – 5సం॥ – 25 సం॥లు
2. గృహస్థాశ్రమం – 25సం॥ – 40సం॥లు
3. వనప్రస్థాశ్రమం – 40 – 50సం॥లు
4. సన్యాశ్రమయం – 50సం॥లు ఆపైన

జీవన విధానంలో పై దశలను నాల్గింటిని అనుభవిస్తేనే పూర్తి జీవితం అవుతుంది. జీవనశైలి సక్రమంగా లేకుంటే అవర్తాలు. ఎదురై జీవితాన్ని కోల్పోతారు. అందరూ అన్నిదశలు అనుభవించాలి.

2. క్రియయోగ అనగా నేమి?

జ. 1. శరీరంలో జరిగే వివిధ ప్రక్రియలు సక్రమంగా జరగాలంటే శారీరక ఆరోగ్యం కోసం చేసే యోగాయే క్రియయోగ అందురు

2. బాహ్య శరీరం నుండి అంతఃశరీరంనకు పయనించే సక్రమ విధానం యోగా ద్వారా సాధ్యం
3. ఇంద్రియాలను అభివృద్ధి చేయడం
4. హృదయం పరిశుభ్రతకు ధ్యానం అవసరం
5. జీర్ణవ్యవస్థ శుద్ధికి యోగా అవసరం
6. శ్వాస

3. జీవనవిజ్ఞానం అనగా నేమి? అవి ఏ విలువలను కల్గి ఉంటుంది?

జ. విలువలు ఆధారిత విద్యను సమన్వయం చేసే ఆచరణాత్మక పద్ధతిని జీవనవిజ్ఞానం అందురు.

అది కల్గిన విలువలు

1. సాంఘిక విలువలు
2. బౌద్ధిక విలువలు
3. మానసిక విలువలు
4. నైతిక విలువలు
5. ఆధ్యాత్మిక విలువలు

4. జీవన విజ్ఞానం లక్ష్యాలేవి?

జ. 1. మేధాశక్తి మరియు ఉద్వేగపరమైన అభివృద్ధికి మధ్య సమతుల్యం

2. విచక్షణా సామర్థ్యాల మధ్య సమన్వయం
3. వ్యక్తులు, సమాజముల మధ్య సమన్వయం
4. మానవ సంబంధాలలో మార్పు
5. నైతిక విలువల అభివృద్ధి
6. స్వయం క్రమశిక్షణా సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేయడం
7. మానవ సమస్యలకు స్పందించగలిగే సున్నిత మనస్తత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయుట

5. సుదర్శన క్రియ అనగానేమి?

జ.
1. సదర్శనక్రియలో అతివేగంగా శ్వాసించడం వలన ప్రేరణ అధికమై అడ్రినల్ అనే స్రావము మరియు ఇతర రసాయనాలు విడుదలగును. ఈ స్రావాలు మనకు కావలసిన శక్తినిస్తాయి.
2. శ్వాసక్రియ విధానం ఉపయోగించుట ద్వారా వ్యక్తికి కలిగే మానసిక ఒత్తిడి తద్వారా ఎదురయ్యే సమస్యలను భౌతిక చర్యల ద్వారా విజయవంతంగా ఎదుర్కొనుటకు భయం ప్రేరేపిత అంశాలను తిరిగి మార్చుటలో సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది.
3. సుదర్శన క్రియ ఇటువంటి కార్యక్రమాలు వ్యక్తి మానసిక ఒత్తిడిని, భయాందోళనల నుండి బయట పడుటకు సహాయం చేస్తాయి.
4. సుదర్శన క్రియ ఇటువంటి కార్యక్రమాలు వ్యక్తి మానసిక ఒత్తిడిని, భయాందోళనలనుండి బయట పడుటకు సహాయం చేస్తాయి.

6. సుదర్శన క్రియ ఫలితాలేవి?

జ.
1. శ్వాస మరియు మనస్సులు శరీరం మరియు మనస్సుల వలె సంబంధాన్ని కల్గి ఉంటాయి
2. శ్వాస శరీరం మరియు మనస్సులు అసమతౌల్య స్థితిని తొలగిస్తుంది
3. అంతరాత్మను, స్వచ్ఛమైన చేతనత్వాన్ని అనుభవింప జేసే ఒక వాహకముగా సుదర్శన క్రియ పనిచేస్తుంది
4. ఆరోగ్య సమస్యలైన ఒత్తిడి, వివాహ విషయాలలో సర్ధుబాటు, వెన్నుపాము నొప్పి, కేన్సర్, వ్యాధిగ్రస్తులకు సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది.
5. శరీర నియంత్రణ చేసుకోగలిగే ఆలోచనలను కలుగజేస్తుంది.

7. హతయోగ అనగానేమి? వివరించుము?

జ.
1. శరీరం, మనస్సును ఆరోగ్యంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉంచు విధానమును హతయోగ అందురు
2. మానవ సంపూర్ణ అభివృద్ధికి కృషిచేస్తుంది
3. ఇది 4 అంతర్భాగాలను గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనపరుస్తుంది.
4. శరీరాన్ని శుద్ధిచేసి బలిష్టంగా చేసి కొన్ని అతిముఖ్యమైన సామర్థ్యాలకు నిలయం చేయడం దాని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం
5. శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ, విసర్జనక్రియ, రక్త ప్రసరణం మీద పనిచేస్తుంది.

8. వివిధ యోగాసనాలను తెల్పండి?

జ. వివిధ యోగాసనాలు ఏవనగా

1. సూర్య నమస్కారం
2. పద్మాసనం
3. త్రికోణాసనం
4. అర్ధచంద్రాసనం

5. నవ ఆసనం
6. కమల చక్రాసనం
7. ధనురాసనం
8. పశ్చిమోత్తనాసనం
9. అర్ధమత్స్యేంద్ర ఆసనం
10. గోముఖాసనం
11. మకరాసనం
12. పతనముక్తాసనం
13. శలభాసనం
14. బజాసనం
15. ఉష్ణ ఆసనం
16. వజ్రాసనం
17. సర్వాంగాసనాలు

8. సర్వోత్కృష్టమైన ధ్యానం(లేదా) శ్రేష్టమైన ధ్యానం అనగానేమి?

జ. 1. ఇది ఆలోచనలను తగ్గించి మానసిక ప్రశాంతతను కలుగజేయును
2. సర్వోత్కృష్టమైన ధ్యానం అనగా నీటిలోనికి దూకి ఎంతలోతుకు పోవడం అని అర్థం. ఇందులో ఏకాగ్రత నీటిలోతుమీద కేంద్రీకృతం అవుతుంది.
3. చేతనత్వం చైతన్యం చెంది మనస్సు యొక్క ఉపరితల విలువలను అంత్యంత శక్తివంతంగా మారుస్తుంది.
4. సముద్రపు అలలో వచ్చే ఆలోచనలు, శక్తివంతమవుతాయి
5. ధ్యానం ద్వారా మానసిక ఆటంకాలను జయించి స్వేచ్ఛా ప్రపంచంలోకి ప్రవేశించవచ్చును.

9. ప్రేక్ష ధ్యాన అనగానేమి?

జ. 1. విశ్రాంతి ద్వారా తన గురించి తాను తెలుసుకొనుటనే ప్రేక్షధ్యానం అందురు.
2. వ్యక్తి అభిప్రాయంలో, ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకువచ్చి సమతుల్య, ఏకీకృత, వ్యక్తిత్వాభివృద్ధి సాధించుడే ఈ ధ్యాన ఉద్దేశం
3. శ్వాసజ్ఞానం, శరీర జ్ఞాన మరియు మానసిక కేంద్రాల జ్ఞానం, ఇందులో ప్రధాన అంశాలు
4. వ్యాధులను నయం చేయుటకు ఆరోగ్యాన్ని కలుగ జేయుటకు ఈ ధ్యానం అవసరం
5. పూర్తి విశ్రాంతి 3 దశలలో సాధించవచ్చును

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. హతయోగ అనేది ఆరోగ్య మరియు వైద్యశాస్త్రం విధానం ఇందులో__________ఉంటాయి.
2. హతయోగ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం__________
3. శవాసనం__________బోధిస్తుంది
4. అతీత ధ్యానం__________జీవనం నుండి జీవితాంతరాలలోకి తీసుకెళ్ళుతుంది
5. సమస్యలకు పరిష్కారం__________
6. జీవన విజ్ఞానం ఆధ్యాత్మికత రెండూ సమన్వయం చెందాలని చెప్పినవారు__________
7. జీవన విజ్ఞానం __________ శిక్షణనిస్తుంది.

8. సాంఘిక విలువలు అనగా__________

9. మానసిక విలువలలో ఉండేవి__________

10. ఆధ్యాత్మిక విలువలు ఏవి?__________

11. హతయోగ ఒక ఆరోగ్యం - పరిశుభ్రత ఆ విధానం దానిలో __________ఉంటాయి.

12. సుదర్శన ప్రక్రియ మీద నిర్వహించిన పరీక్షలు, అధ్యాయన ఫలితాలు __________ వెల్లడిస్తాయి.

13. బ్రహ్మచర్యాశ్రమం వయస్సు__________

14. గృహస్థాశ్రమం వయస్సు__________

15. వానప్రస్థాశ్రమం వయస్సు__________

16. సన్యాశ్రమం వయస్సు__________

VI. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. సుదర్శన క్రియను వృద్ధిపరిచినారు. ( )

   ఎ. శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ బి. రవిశంకర్ అయ్యర్

   సి అరబిందో డి. ఠాగూర్

2. యోగాసనాలు చేయుసమయము ( )

   ఎ. 30-45 నిముషాలు బి. 15-45 ని॥లు

   సి. సమయం లేదు డి. పైవన్నీ

3. సర్వోత్కృష్టమైన ధ్యానంను అభివృద్ధి చేసినవారు ( )

   ఎ. అరబిందో బి. రామక్రిష్ణ పరమహంస

   సి. రవిశంకర్ డి. మహర్షి మహేష్‌యోగి

4. విశ్రాంతి ద్వారా వ్యక్తి తన గురించి తాను తెలిసికొనుటనే అంటారు. ( )

   ఎ. ప్రేక్షధ్యానం బి. శ్రేష్టమైన ధ్యానం

   సి. హతయయోగా డి. క్రియయోగా

5. కాయోత్సర్గము అనగా ( )

   ఎ. కదలిక లేని శరీరం బి. మెదడు

   సి. తల డి. పైవన్నీ

సమాధానాలు

III. 1. శరీరం, మనస్సు 2. శరీరాన్ని శుద్ధిచేసి శక్తివంతం చేస్తుంది. 3. అంతర అవయవాలను నియంత్రిస్తుంది

4. జీవిత ఉపరితలం 5. మనస్సును ఆధీనంలో ఉంచుకోవడం 6. స్వామి వివేకానంద

7. మెదడుకు 8. కర్తవ్యం స్వయం క్రమశిక్షణ 9. మానసిక సమతుల్యత

10. సహనం, నిర్భయత్వం, స్వయం క్రమశిక్షణ 11. శరీరం, మనస్సు

12. ప్రయోజనాత్మకతను 13. 5-25 సం॥రాలు 14. 25-40 సం॥రాలు

15. 40-50 సం॥లు 16. 50 సం॥రాలు ఆపైన

VI. 1. ఎ 2. బి 3. డి 4. ఎ 5. ఎ

మాడ్యూల్ - 6

ఉపాధి ప్రవేశం – పరిసరాల పట్ల శ్రద్ధవహించడం

యూనిట్ - 1 వృత్తి విధులకు సంసిద్ధమవడం

పరిచయం

ఈనాటి పోటీ ప్రపంచంలో వృత్తి నైపుణ్యాలను త్వరగా సంపాదించుకొని త్వరగా వృత్తిలో స్థిరపడటం అత్యంత అవసరం. ఒక వయస్సు తరువాత కూడా వృత్తిలో ప్రవేశించవచ్చు. కానీ అది అంత మంచి పద్ధతి కాదు. ముందుగానే ఉపాధి కోసం ప్రయత్నం మొదలుపెట్టినట్లయితే మంచి అవకాశాలు లభించి ఉండేవి లేదా తనకున్న విద్యార్హతలు ఉద్యోగానికి సరిపోవు. ఇటువంటి సందర్భాలు జీవితంలో మనకు ఎన్నోసార్లు ఎదురౌతుంది. ఈ పాఠంలో ఇటువంటి అంశాలు అధ్యయనం చేద్దాం.

లక్ష్యాలు

1. వ్యక్తిగతంగా వృత్తి బాధ్యతలకు సంసిద్ధం కావలసిన అవసరాన్ని వర్ణించగలరు.
2. వివిధ వృత్తి విభాగాల లక్షణాలను వర్ణించగలరు (గవర్నమెంట్, ప్రైవేట్, పరిశ్రమలు మొదలైనవి)
3. ఉపాధి, విద్యావకాశాల ఎంపిక ప్రక్రియ విశ్లేషించగలరు.

I. **వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)**

ప్ర. 1. ప్రత్యేక శిక్షణను అందించే 5 సంస్థలను అవి అందించే కోర్సులను పేర్కొనండి?

జ.

1. వృత్తివిద్యా సంస్థలు : ఈ సంస్థలు ఉన్నతస్థాయిలో అంటే గ్రాడ్యుయేట్, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ కోర్సులలో ప్రత్యేక వృత్తి విద్యను అందిస్తున్నాయి.
   ఉదా: మెడికల్, న్యాయ, ఇంజనీరింగ్ మొదలైనవి.
2. పాలిటెక్నిక్ : ఈ సంస్థ వృత్తి ఉప విభాగాలైన డ్రాఫ్ట్స్‌మాన్, జూనియర్ ఇంజనీర్, మెడికల్ లాబొరేటరీ సాంకేతిక నిపుణులకు సంబంధించిన కోర్స్‌లను అందిస్తుంది.
3. కరస్పాండెంట్ స్కూల్ : ఈ సంస్థలు విద్యార్థులు ఇంటి వద్దనే వుండి దూరవిద్య విధానం ద్వారా విద్యనభ్యసించే వీలు కలిపిస్తాయి. ఉదా: ఇందిరాగాంధీ నేషనల్ ఓపెన్ యూనివర్శిటీ, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఓపెన్ స్కూలింగ్
4. కమర్షియల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు: ఈ సంస్థలు టైప్, షార్ట్‌హాండ్, బుక్ కీపింగ్ వంటి కోర్సులను అందిస్తాయి.
5. క్రాఫ్ట్ ట్రైనింగ్ స్కూల్: కత్తిరించడం, కుట్టడం, నేయడం, చేతికుట్లు వంటి చేతివృత్తులలో ఈ స్కూల్స్ శిక్షణ నిస్తాయి.
6. ప్రత్యేక సంస్థలు: కొన్ని సంస్థలు ఉద్యోగావకాశాలతో సన్నిహిత సంబంధాలను కలిగివుంటాయి. ఇవి భారతీయ సినిమా మరియు టెలివిజన్, వ్యాపార, నౌకాయాన శిక్షణ, ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్‌మెంట్ మరియు ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ మొదలైన కోర్సులను ఈ సంస్థలు అందిస్తాయి.

ప్ర.2. ప్రతి ఉద్యోగానికి ఉండవలసిన అర్హతలను పేర్కొని, వివరించుము?

జ. ప్రతి ఉద్యోగానికి కొన్ని కనీస అర్హతలుండాలి.

1. వయస్సు : ఏదైన ఒక పనిని నిర్వర్తించడానికి వ్యక్తికి కనీస వయస్సు ఉండాలి. వయస్సు పెరుగుతూ ఉంటే శారీరక శక్తి దారుఢ్యం తగ్గుతుంది. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉద్యోగాలలో చేరుటకు కావలసిన వయస్సు నిర్ధారణ ఉంటుంది.
2. లింగం : కొన్ని ఉద్యోగాలు వాటి లక్షణాలు, పనిచేసే ప్రాంతం, స్థలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని లింగం ప్రాధ్యాన్యతను సంతరించుకుంటుంది.
3. పౌరసత్వం : ప్రభుత్వరంగ ఉద్యోగాలలో ప్రవేశించాలనుకున్నప్పుడు మనం అదేశ పౌరులమై ఉండాలి.
4. శారీరక దారుఢ్యం : కొన్ని ఉద్యోగాలు అత్యధికంగా శరీర దారుఢ్యాన్ని, శక్తిని కోరుకుంటాయి. ఉదా: సైన్యం, పోలీస్ వ్యవస్థ.
5. మూర్తిమత్వ అవసరాలు: కొన్ని ఉద్యోగాలకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన మూర్తిమత్వ లక్షణాలు అవసరం. ఆ లక్షణాలను పరిశీలించిన తరువాత వారిని ఎంపిక చేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఉదా: పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ ఖచ్చితంగా బహిర్విర్తనుడై ఉండాలి. అనగా చుట్టు ఉన్న వ్యక్తులతో సంభాషించి మంచి సంబంధ బాంధ్వాలను నెలకొల్పగలిగాలి.
6. విద్య మరియు శిక్షణార్హతలు : ఒక్కొక్క ఉద్యోగానికి విద్యార్హతలు ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటాయి. కొన్ని ఉద్యోగాలకు శిక్షణావసరం ఉంటుంది. శిక్షణ పొందిన వ్యక్తులు మాత్రమే ఆ ఉద్యోగానికి అర్హులు.
7. అనుభవం : కొన్ని ఉద్యోగాలకు అనుభవం అవసరం. అనుభవంతో సరిగ్గా పనిచేయ గలుగుతారు. ఇతరులకు మార్గదర్శకంగా ఉంటారు.
8. చట్టపరమైన అంశాలు: ఒక వ్యక్తిని ఉన్నత ఉద్యోగానికి ఎంపిక చేసినపుడు ఆ వ్యక్తి మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉండాలి. దోషరహితుడై ఉండాలి. ఎటువంటి నేరం చేసి ఉండకూడదు. శిక్షణను పొంది ఉండ కూడదు.

ప్ర.3. వర్ధమాన దృక్పథంలో వృత్తి ఎంపిక అంటే ఏమిటి?

జ.
1. వృత్తి ఎంపికలో ప్రధాన పాత్ర వహించే అంశం వృత్తిపట్ల మనకుండే అభిరుచి. మన అభిరుచికి తగిన విధంగా ఉండే వృత్తిని ఎన్నుకోవాలి.
2. దానికి కావలసిన కనీస అర్హతలను, సామర్థ్యాలను ఉద్యోగానికి సరిపోయే మూర్తిమత్వ లక్షణాలను, ఆ ఉద్యోగానికి కావలసిన ఆశక్తిని తెలుసుకోవాలి.
3. మనం చేపట్టబోయే ఉద్యోగానికి కావలసిన కనీస విద్యార్హతలను మొదట సంపాదించాలి.
4. ఆ ఉద్యోగానికి కావలసిన నైపుణ్యాలను, శిక్షణను పొందాలి.
5. మూర్తిమత్వ లక్షణాలను, సామర్థ్యాలను అంచనా వేయడానికి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త వృత్తి సలహాదారులను సంప్రదించి సమాచారాన్ని సేకరించాలి.
6. ఈ విధంగా ఈ అంశాలన్నింటిని సమగ్రపరచి మన వృత్తిని ఎంపిక చేసుకునే విధానమే వర్ధమాన దృక్పథంలో వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవడం.

ప్ర.4. ఉపాధి ప్రణాళిక రచన అనగానేమి? అందులోని అంశములను వివరించండి?

జ. ఉపాధి పొందటానికి మనం ఒక ప్రణాళిక పద్ధతిని రూపొందించుకోవడానికి ఉపాధి ప్రణాళిక రచన అంటారు. ఉపాధి ప్రణాళిక రచనలో 1. మనవ్యక్తిగత జీవితానికి 2. సామాజిక జీవితానికి 3. వృత్తి జీవితానికి సంబంధించిన ప్రణాళిక రచనను కలిగి ఉండాలి. ఈ మూడు అంశాలు ఒక దానితో ఒకటి కలిసి ఉంటాయి. ఒకదాన్నోకటి ప్రభావితం చేస్తాయి.

1. వ్యక్తిగత జీవితానికి ప్రణాళిక రచన:
   ఎప్పుడు వివాహం చేసుకోవాలి. ఎటువంటి వ్యక్తిని వివాహం చేసుకోవాలి. పిల్లల్ని ఎప్పుడు కనాలి, భార్యాపిల్లలకు ఎటువంటి జీవితాన్ని అందించాలి. అనేవి ముందుగా ఆలోచించుకోవాలి.
   మన వ్యక్తిగత జీవితం సాంఘిక జీవితాన్ని, వృత్తి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
2. సాంఘీక జీవితానికి ప్రణాళిక :
   మనకు ఇష్టమైన జీవన విధానాన్ని అనుసరించవచ్చు. కాని అది మన ముందే సమాజానికి తగిన విధంగా ఉండాలి. మనం సంపాదించులనుకున్న ఆస్తులు సమాజ నియమాలకు లోబడి ఉంటాయి. సాంఘీక జీవితం వ్యక్తిగత వృత్తి జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.
3. వృత్తి జీవితానికి ప్రణాళిక:
   సమాజంలో మనకు అందుబాటులో ఉన్న అనేక వృత్తులలో మనకు కావలసిన వృత్తిని ఎంపిక చేసుకొని అవసరమైన మార్పులు చేసుకొంటూ ముందుకు పోతాం. 2. అందువల్లనే వృత్తి ఎంపిక అనేది నిరంతర జీవన ప్రక్రియ. 3. మనకున్న వ్యక్తిగత లక్షణాలకు సరిపోయే వృత్తిని మనం ఎంపిక చేసుకోవాలి. 4. వృత్తి ఎంపిక మన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, సాంఘీక జీవితాన్ని, వృత్తి జీవితాన్ని ఎన్నో రకాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

5. 'పని ప్రపంచం' దీన్ని క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ. ప్రపంచంలో మనకు లెక్కలేనన్ని వృత్తులున్నాయి. ప్రతి వృత్తిలో అనేక విభాగాలు, స్థాయిలు ఉంటాయి. గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా ఉద్యోగాలలో ఉన్న వివిధ రకాలను వివరించుటకు నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ అక్యుపేషన్స్ అనే ప్రచురణ ప్రారంభించింది.

పని ప్రపంచాన్ని ఎన్.సి.ఒ. 9 రంగాలుగా విభజించింది.

1. వృత్తి సాంకేతిక మరియు సంబంధిత వర్కర్స్.
2. పరిపాలనా దక్షత, అర్హత అధికారం గల వర్కర్స్.
3. గుమస్తా గిరి దానికి సంబంధించిన వర్కర్స్
4. అమ్మక విభాగానికి చెందిన వర్కర్స్
5. వ్యవసాయదారులు, చేపలు పట్టే వాళ్ళు, వేటగాళ్ళు మరియు సంబంధిత వర్కర్స్
6. సర్వీస్ వర్కర్స్
7. ఉత్పత్తికి సంబంధించిన, రవాణాయంత్రాలను అపరేట్ చేసే వర్కర్స్ మరియు శ్రామికులు.
8. వృత్తుల వారీగా విభజింపబడిన వర్కర్స్.
   ప్రపంచంలో లెక్కలేనన్ని వృత్తులు – ఉద్యోగాలున్నాయి. కొన్ని ఉద్యోగాలు ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. కొన్ని సవాలుగా ఉంటాయి. కొన్నింటిలో మంచి సంపాదన ఉంటుంది. ప్రతి ఉద్యోగానికి కొన్ని కనీస అర్హతలుంటాయి.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

ప్ర.1. సాధారణ విద్య అనగానేమి? దానియొక్క ముఖ్యమైన లక్ష్యాలు ఏవి?

జ. 1. ప్రాథమిక స్థాయి నుండి డిగ్రీ స్థాయి అంతకు మించి పై స్థాయి విద్యను సాధారణ విద్య అంటారు.
   2. సాంకేతిక, వృత్తి విద్యలు దీనిలో చేరవు.

లక్ష్యాలు

1. విద్యార్థులకు ప్రాథమిక నైపుణ్యాలైన చదవడం, రాయడం, భౌతిక, సాంఘీక, సాంస్కృతిక మరియు ప్రేరణను పెంపొందించడం. ఉదా॥ చాలా వృత్తి విద్యాకోర్సులకు కొన్ని ప్రత్యేక శిక్షణా కోర్సులలో ప్రవేశానికి అర్హత సెకండరీ విద్య,

ప్ర. 2. చేతివృత్తుల శిక్షణా సంస్థల ఉద్దేశ్యమేమిటి?

జ. 1. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో వృత్తి నైపుణ్యలను త్వరగా సంపాదించుకొని వృత్తిలో స్థిరపడటం అత్యంత అవసరం.

2. చేతి వృత్తుల శిక్షణా సంస్థలు, కత్తిరించడం, కుట్టడం, నేయడం, చేతికుట్లు వంటి చేతి వృత్తులలో శిక్షణనిస్తాయి.

3. చేతివృత్తుల శిక్షణ ద్వారా ప్రజలకు స్వయం ఉపాధి కల్పనావకాశాలను కల్పించడం ఈ శిక్షణా సంస్థల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

ప్ర.3. నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషన్స్ (ఎన్.సి.ఓ.) పనిని ఎన్ని రంగాలుగా విభజించింది. వాటిని పేర్కొనుము?

జ. పని ప్రపంచాన్ని ఎన్.సి.ఓ. 9 రంగాలుగా విభజించింది.

1. వృత్తి సాంకేతిక మరియు సంబంధిత వర్కర్స్
2. పరిపాలనా దక్షత, అర్హత అధికారం గల వర్కర్స్
3. గుమస్తాగిరి దానికి సంబంధించిన వర్కర్స్
4. అమ్మక విభాగానికి చెందిన వర్కర్స్
5. వ్యవసాయదారులు, చేపలు పట్టేవాళ్ళు, వేటగాళ్ళు మరియు సంబంధిత వర్కర్స్
6. సర్వీస్ వర్కర్స్
7. ఉత్పత్తికి సంబంధించిన, రవాణా యంత్రాలను అపరేట్ చేసే వర్కర్స్ మరియు శ్రామికులు.
8. వృత్తుల వారిగా విభజింపబడిన వర్కర్స్

ప్ర.4. ఉద్యోగానికి ఉండవలసిన కనీస అర్హతలను పేర్కొనుము?

జ. 1. వయస్సు 2. లింగం 3. పౌరసత్వం 4. శరీరదారుఢ్యం 5. మూర్తిమత్వం
6. విద్య మరియు శిక్షణ 7. అనుభవం 8. చట్టపరమైన అవగాహన 9. అనుమతి పొంది ఉండడం.

ప్ర.5. వ్యక్తిగత జీవిత ప్రణాళికలో కన్పించే అంశాలేవి?

జ. వ్యక్తిగత జీవితానికి ప్రణాళిక రచన:

1. ఎప్పుడు వివాహం చేసుకోవాలి.
2. ఎటువంటి వ్యక్తిని వివాహం చేసుకోవాలి.
3. పిల్లల్ని ఎప్పుడు కనాలి.
4. భార్యపిల్లలకు ఎటువంటి జీవితాన్ని అందించాలి. ఇటువంటివి అనేకం మనం ముందుగా ఆలోచించుకోవాలి. మన వ్యక్తి గత జీవితం సాంఘీక జీవితాన్ని, వృత్తి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ప్ర.6. తెలివైన వృత్తి ప్రణాళికా రచనలోని ముఖ్య అంశాలేవి?

జ. తెలివైన వృత్తి ప్రణాళికా రచనలో మూడు ముఖ్యమైన విషయాలున్నాయి.

1. మిమల్ని మీరు తెలుసుకోవడం : మన గురించి మనం తెలుసుకోవాలి. అంటే మన వైఖరులు, సామర్థ్యాలు, అభిరుచులు, కోరికలు, మనకున్న ప్రత్యేకతలను, పరిమితులను తెలుసుకోవాలి.
2. మన చుట్టూ ఉన్న పని ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవాలి: రకరకాల వృత్తులను, అందుకు కావలసిన అర్హతలను, విజయ సాధనావకాశాలను, లాభాలు, నష్టాలు, పదోన్నతి అవకాశాలు, పరిహారం ఎదురయ్యే సందర్భాలు ప్రగతికున్న వివిధ మార్గాలు తెలుసుకోవాలి.
3. పనిలో మిమ్మల్ని జతచేసుకోవడం: చేసే పనిని సంతోషంగా, ఇష్టంగా చేయటం.

ప్ర.7. నిరంతర విద్య అనగానేమి? దాని ఉపయోగమేమి?

జ. ఈ మధ్య కాలంలో ఉద్భవించిన నూతన భావనలలో నిరంతర విద్య ఒకటి. విద్య అనేది జీవితాంతం కొనసాగే నిరంతర ప్రక్రియ.

ఉపయోగాలు:

1. కొత్త జ్ఞానాన్ని పొందడం
2. ముందున్న జ్ఞానంలో మార్పులు చేసుకోవడం.
3. సమాచార నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడం.
4. అక్షరాస్యులుగా మారడం.
5. అక్షరాస్యులు తమ చదువును నిరంతర విద్యా కేంద్రాల ద్వారా కొనసాగించవచ్చు.

ప్ర.8. వృత్తి బాధ్యతలకు సంసిద్ధం కావల్సిన ఆవశ్యకతను వివరించండి?

జ.
1. జీవితంలో వృత్తిని ఎంచుకోవడం అందులో స్థిరపడడం ముఖ్యమైన అంశం.
2. వృత్తి మన జీవన విధానాన్నే ప్రభావితం చేస్తుంది.
3. కనుక వృత్తిని స్వీకరించిన తరువాత ఆ వృత్తి బాధ్యతలకు సంసిద్ధం కావాలి.
4. స్వీకరించిన వృత్తిని సంతోషంతో ఇష్టంతో చేయగలగాలి.
5. మన అభిరుచులకు, మన లక్షణాలకు, మన విద్యార్హతలకు తగిన విధంగా వృత్తిని ఎన్నుకున్నప్పుడే ఇది సాధ్యమౌతుంది.

III. లఘు ప్రశ్నలు (1 మార్కు)

1. వృత్యంతర శిక్షణ అనగానేమి?

జ. వృత్తిలో ప్రవేశించిన తరువాత పొందే శిక్షణను వృత్యంతర శిక్షణ అంటారు.

2. వృత్యంతర శిక్షణ అవసరం ఏమి?

జ. అన్ని రంగాలలో జ్ఞానం అత్యంత వేగంగా పురోభివృద్ధి చెందుతోంది. అందువల్లనే వృత్యంతర శిక్షణ అవసరం.

3. వృత్తి పునర్వ్యవస్థాపనం అనగా నేమి?

జ. వృత్తి పునర్వ్యవస్థాపనం అంటే వృత్తిలో తన పాత్రను బదిలీగావించడం. అనగా ఒక రంగం నుండి ఇంకొక కొత్త రంగంలోనికి ప్రవేశించడం లేదా అదే వృత్తిలో తన బాధ్యతలను మార్పు చేసుకోవడం.

4. వృత్తి ప్రణాళికా రచనలోని మొదటి సోపానం ఏది?

జ. వృత్తి ప్రణాళిక రచనలోని మొదటి సోపానం మనకున్న వ్యక్తిగత లక్షణాలకు సరిపోయే వృత్తిని ఎంపిక చేసుకోవడం.

5. నిరంతర విద్య అనగానేమి?

జ. నిరంతరం కొనసాగే విద్యా విధానాన్ని నిరంతర విద్య అంటారు. విద్య అనేది జీవితాంతం కొనసాగే నిరంతర ప్రక్రియ.

VI. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. విద్యార్థులు __________ ద్వారా ఇంటివద్దనే విద్యను అభ్యసిస్తారు.
2. మన వ్యక్తిగత జీవితం __________ జీవితాన్ని __________ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
3. పని ప్రపంచాన్ని నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషన్స్ __________ రకాలుగా విభజించింది.

4. గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా ఉద్యోగాలలో ఉన్న వివిధ రకాలను వివరించుటకు _________ అనే ప్రచురణ ప్రారంభించింది.

5. జీవితంలో ప్రతి దశలోను అనేక ఉపాధి అవకాశాలుంటాయి. అటువంటి అవకాశాలకు ఉదా: _________ విద్య మరియు వృత్యంతర _________ శిక్షణ.

V. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

1. వృత్తి విద్యాసంస్థలు ( ) ఎ.టైప్‌రైటింగ్
2. పాలిటెక్నిక్ కోర్సులు ( ) బి. కుట్టడం
3. కరస్పాండెంట్ స్కూల్ ( ) సి. మెడిసిన్
4. కమర్షియల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు ( ) డి. మెడికల్ లాబొరేటరీ
5. క్రాఫ్ట్ ట్రైనింగ్ స్కూల్ ( ) ఇ. ఇగ్నో

VI. ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)

1. విద్యావ్యవస్థలో ప్రవేశించడమనే ఎంపిక ప్రక్రియ మొదలయ్యేది ( )

ఎ. సాధారణ విద్యతో బి) ప్రత్యేక శిక్షణతో
సి) ప్రైవేట్ విద్యతో డి) విద్యార్హతలతో

2. సాంకేతిక నిపుణలను తయారు చేసే ప్రత్యేక శిక్షణా సంస్థ ( )

ఎ) కమర్షియల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు బి) క్రాఫ్ట్ ట్రైనింగ్ స్కూల్
సి) పాలిటెక్నిక్ డి) కరస్పాండెంట్ స్కూల్

3. కమర్షియల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు అందించే కోర్సులు ( )

ఎ. ఇంజనీరింగ్ బి) టైలరింగ్
సి) మెడికల్ లాబొరేటరీ డి) షార్ట్‌హ్యాండ్

4. మనం చేస్తున్న పని మన ఇష్టానికి అనుకూలంగా లేనప్పుడు. ( )

ఎ) నిరంతర విద్య బి) వృత్తి పునర్ వ్యవస్థాపనం
సి) వృత్యంతర శిక్షణ డి) ప్రణాళిక రచన.

సమాధానాలు

VI. 1. దూరవిద్య 2. సాంఘీక, వృత్తి 3. 9

4. నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషన్స్ 5.నిరంతర, వృత్యంతర

V. 1. సి 2.డి 3.ఇ 4.ఎ 5. బి

VI.

యూనిట్-2

6.2. సహజ సామర్ధ్యాలు, అభిరుచి మరియు ఉద్యోగావసరాలు

పరిచయం

మనకిష్టమైన పనిని మనం ఎంపిక చేసుకున్నట్లయితే మనము ఒక్క రోజు కూడా కష్టపడినట్లు పని చేయాల్సిన అవసరం లేదు. మనం పెరుగుతూ ఉంటే చాలా విషయాల పట్ల మనకు ఆసక్తి కలుగుతుంది. మనం కొన్ని పనులు బాగా చేయగలుగుతాము. కొన్ని పనులు మొదట సమర్ధవంతంగా చేయలేకపోయినప్పటికీ కొంత అభ్యాసం, శిక్షణతో సమర్ధవంతంగా చేయగలుగుతాం. మనం చేపట్టబోయే ఉద్యోగం, అక్కడ నిర్వహించవలసిన కృత్యాలు, చేపట్టవలసిన బాధ్యతలకు, మన శక్తి సామర్ధ్యాలకు సహసంబంధం ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగంలో విజయవంతంగా రాణించాలంటే మొదట మన ఇష్టాలను మన సామర్ధ్యాలను అర్థం చేసుకొని తగిన ఉద్యోగాన్ని చేపట్టాలి.

లక్ష్యాలు

1. సహజ సామర్ధ్యం, అభిరుచి సామర్ధ్యాలను నిర్వహించగలరు.
2. ఉద్యోగ నిర్ణయంలో సహజ సామర్ధ్యాలు, అభిరుచులు, సామర్ధ్యాల ప్రాముఖ్యతను వివరించగలరు.
3. ఉద్యోగ లక్షణాలను విశ్లేషించి, వ్యక్తి లక్షణాలతో జత చేయగలరు.
4. ఉద్యోగంలో విజయం, సంతృప్తిని వివరించగలరు.
5. ఉద్యోగంలో సంతృప్తిని విజయానికి కారణం అయిన కారకాలను పేర్కొనగలరు.

I. **వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)**

ప్ర.1. అభిరుచులు, సామర్ధ్యాలు, సహజ సామర్ధ్యాలు ఉద్యోగ నిర్ణయంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయా? మీ సమాధానాన్ని విపులీకరించండి.

జ. మనం ఎంపిక చేసుకునే ఉద్యోగ విషయంలో అభిరుచులు, సామర్ధ్యాలు, సహజ సామర్ధ్యాలు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

అభిరుచి : మనం ఎంపిక చేసుకునే ఉద్యోగం పట్ల అభిరుచి (ఆసక్తి) ముఖ్యమైన విషయం. నిజంగా మనకు ఆసక్తి లేని యెడల పనిపట్ల ప్రేరణను పొందలేం. కనుక ఉద్యోగ నిర్వహణ సమర్ధవంతంగా ఉండాలంటే ఆ ఉద్యోగం పట్ల మనకు ఆసక్తి తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

సామర్ధ్యం : ఉద్యోగ నిర్వహణలో ప్రముఖ పాత్ర వహించేది మన సామర్ధ్యం. ఒక ప్రత్యేక కృత్యాన్ని నిర్వహించుటకు కావలసిన నైపుణ్యం లేదా సామర్ధ్యం మన వద్ద లేనట్లయితే మన కివ్వబడిన పనిని సమర్ధవంతంగా చేయలేం. ఉదా: ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగంలో కంప్యూటర్‌ను వినియోగించాల్సి ఉన్నప్పుడు కంప్యూటర్‌ను వినియోగించే సామర్ధ్యం లేకుండా అతను ఆ పని చేయలేడు.

సహజసామర్ధ్యం : ఆసక్తి, సామర్ధ్యాల కంటే అతి ముఖ్యమైన పాత్ర వహించేది సహజ సామర్ధ్యం. వ్యక్తి సహజ సామర్ధ్యం వృత్తిలో అతని విజయాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఒక పనిలో మనకు సహజ సామర్ధ్యం ఉన్నట్లయితే ప్రస్తుత పరిస్థితులలో దాని స్థాయి తక్కువ ఉన్నా, శిక్షణ, అనుభవంతో క్రమక్రమంగా అభివృద్ధిని సాధించగలం. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు తమకున్న సహజ సామర్ధ్యానికి అనుగుణంగా ఉద్యోగ ఎంపికను చేసుకోవాలి.

ప్ర.2. ఉద్యోగ సంతృప్తి అనగానేమి? ఉద్యోగ సంతృప్తిని ప్రభావితం చేసే కారకాలను పేర్కొని వివరించుము?

జ. ఉద్యోగ సంతృప్తి అనేది అనుకూల మానసిక స్థితి. వ్యక్తి ఉద్యోగం అటువంటి అవసరాలను తీర్చగలిగితే వ్యక్తి సంతృప్తిని పొందగలడు.

ఉద్యోగ సంతృప్తిని ప్రభావితం చేసే కారకాలు:

1. వ్యవస్థాపక కారకాలు
2. వ్యక్తిగత కారకాలు

1. వ్యవస్థాపక కారకాలు : పనిచేసే స్థలానికి సంబంధించిన కారకాలు.

 బహుమతి : బహుమతి అంటే మనకు ప్రేరణ కలిగించే అంశాలన్నీ ఒక ఉద్యోగస్థుడు తను పొందవలసినవన్నీ పొందుతాడని తెలిసినపుడు సంతృప్తిని పొంది ఇంకా బాగా పనిచేయగలడు. ఉదా: జీతంలో పెంపు, పదోన్నతి.

 పనిచేసే స్థలం భౌతిక పరిసరాలు: పనిచేసే స్థలంలో కావాల్సిన వస్తు సామాగ్రి, సరియైన గాలి, వెలుతురు ఇంకా ఇతర సౌకర్యాలు ఉద్యోగ సంతృప్తిని కలిగిస్తాయి.

 సహకారం: సంస్థలో మిగిలిన సహ ఉద్యోగుల సహకారం ఇతని పట్ల వారి వైఖరి ఉద్యోగ సంతృప్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది.

2. వ్యక్తిగత కారకాలు:

 అభిరుచి : వ్యక్తి ఉద్యోగంలో తాను నిర్వహించవలసిన విధుల పట్ల ఆసక్తి కలిగి ఉండటం ఉద్యోగ సంతృప్తిని కలుగజేస్తుంది.

మూర్తిమత్వ లక్షణాలు:

ఒక ఉద్యోగాన్ని ఎంపిక చేసుకొనే ముందు దాన్ని నిర్వహించుటకు కావలసిన మూర్తిమత్వ లక్షణాలు మనం కలిగి వుండాలి. లేకపోతే ఈ లక్షణాలే వారి విజయానికి ఆటంకంగా మారుతాయి.

స్థాయి – అనుభవాధిక్యం :

ఒక వ్యవస్థలో వ్యక్తి స్థానం ఎంత ఉన్నతంగా ఉంటే ఉద్యోగ సంతృప్తి అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

సంతృప్తికరమైన జీవనం :

ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించాలనుకున్నప్పుడు, దానిని తాను నిర్వర్తించే ఉద్యోగం ద్వారా దాన్ని సాధించగలిగినప్పుడు అతనికి డబ్బుతో సంబంధం లేకుండా జీవితంలో ఎనలేని సంతృప్తి కలుగుతుంది.

ప్ర.3. ఉద్యోగ సంతృప్తి యొక్క ప్రాధాన్యతను వివరించండి?

జ. మన వృత్తి జీవితంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా అనేక అంశాలతో దీనికి సంబంధం ఉంది. ఎందుకంటే ఇది వ్యక్తి యొక్క ఎ) మానసిక ఆరోగ్యం బి) శారీరక ఆరోగ్యం సి) మన ఉత్పాదకతను పెంపొందించడం ద్వారా తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఎ) మానసిక ఆరోగ్యం: ఒక వ్యక్తి నిరంతరం తన ఉద్యోగంలో అసంతృప్తికి లోనైతే అందువల్ల కలిగే నిరంతరమైన తన్యత మన ప్రవర్తనలో అనేక అపసవ్యతలను తీసుకొని వస్తుంది.

బి) శారీరక ఆరోగ్యం : ఉద్యోగంలో సంతృప్తి వ్యక్తి శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగ అసంతృప్తిలో నిరంతరం వత్తిడికి లోనైట్లయితే అతను కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఉదా: తలనొప్పి, గుండె మరియు జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు.

సి) ఉత్పాదకతలో పెంపు: ఉద్యోగ సంతృప్తి ఉత్పాదకతను పెంపొందిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగంలో సంతృప్తి పొందగలిగితే ఇంకా ఎక్కువ పని చేయగలుగుతాడు.

ప్ర.4. "పని విలువైనది" విశదీకరించండి?

జ. 1. బాగా పనిచేయడం వల్ల స్వయం అభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

2. ఒక వ్యక్తి తన విధిని ఏకాగ్రతలో దీక్షగా, శ్రద్ధగా, బాధ్యతతో నిర్వహించడం వల్ల అంతర్లతంగా అతని మూర్తిమత్వం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

3. వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలు, శక్తులు పూర్తిగా వికాసం చెంది బహిర్గతమైనపుడు అవి మానసిక ఆర్యోగానికి దోహదం చేస్తాయి. అందువల్ల ఆనందంగా జీవించగలం.

4. మన సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని, సమాజ పురోగతికి తోడ్పడగలిగితే మన జీవితం ధన్యమౌతుంది.

ఉదా: ఒక రైతు శ్రద్ధగా శ్రమపడి పొలాన్ని దున్ని, సరైన సమయంలో మంచి ఎరువులు, నీరు అందించి ఎక్కువ ఫలసాయాన్ని పొందగలిగితే అతని ఆనందానికి హద్దు ఉండదు. అతని ఉత్పాదన సమాజ శ్రేయస్సుకు ఉపయోగపడుతుంది.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

ప్ర.1. ఉద్యోగ విషయంలో కనీస అర్హతలు, కోరుకోదగిన అర్హతలు అనగానేమి?

జ. కనీస అర్హతలు :

ఒక ఉద్యోగం పొందటానికి ముందుగా మనకు తప్పనిసరి అర్హతలు ఉండాలి. అవి లేకుండా ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకోలేరు. ఇటువంటి అర్హతలను కనీస అర్హతలు అంటారు.

ఉదా: స్టెనోగ్రాఫర్ ఉద్యోగానికి గ్రాడ్యుయేట్ అయివుండాలి.

కోరుకోదగిన అర్హతలు:

ఇవి ఉద్యోగంలో వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. కాని ఉద్యోగ ప్రవేశానికి అవి తప్పనిసరికాదు. వీటినే మనం కోరుకోదగిన అర్హతలు అంటాం. ఉదా: స్టెనోగ్రాఫర్ ఉద్యోగానికి, కంప్యూటర్ నైపుణ్యం, షార్ట్‌హ్యాండ్, మంచి టైపింగ్ స్పీడ్ కోరుకోదగిన అర్హతలు.

ప్ర.2. వాస్తవిక తత్వం గల వారి మూర్తిమత్వ లక్షణాలను పేర్కొని వారికి సరిపోయే వృత్తులను సూచించండి.

జ. 1. వాస్తవిక తత్వం గలవారు శక్తి మంతులై ఉండి మంచి శరీర ధారుఢ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.

2. వీరు మంచి చాలక నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటారు.

3. వీరికి శాబ్దిక మరియు పరస్పర వ్యక్తిగత సంబంధాలలో నైపుణ్యం తక్కువ అందువల్ల వారు సాంఘీక సన్నివేశాలలో అసౌకర్యంగా ఉంటారు.

4. యాంత్రికంగా సూటిగా, స్థిరంగా, సహజంగా, పట్టుదలను కలిగి ఉంటారు.

5. వారు మూర్త నుండి అమూర్త పరిష్కారానికి వెళ్తారు.

6. వారికి వారే ప్రభావశీలురుగా కన్పిస్తారు.

వారికి సరిపోయే వృత్తులు: మెకానిక్, ఇంజనీర్, ఎలక్ట్రిషియన్, క్రేన్ ఆపరేటర్, పరికరాలు రూపొందించేవారు.

ప్ర.3. పరిశోధనాతత్వం గల వారి లక్షణాలను పేర్కొని వారికి సరిపోయే వృత్తులను సూచించండి.

జ. 1. పరిశోధనాతత్వం గల వారు శాస్త్రీయ దృక్పథం కలిగి విజ్ఞాన శాస్త్రం పట్ల అభిరుచి కలిగి ఉంటారు.
2. స్వతంత్రంగా పనిచేస్తూ చుట్టూ ఉన్న బాహ్యప్రపంచ రహస్యాలు తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు.
3. వారి దృష్టిలో విలువలు, వైఖరులు వ్యక్తి వ్యక్తికి మారుతుంటాయి.
4. అధికార తాపత్రయం ఉండదు.
5. వారివారి భౌతిక సామర్థ్యాలపై సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉంటారు.
వారికి సరిపోయే వృత్తులు : శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధనావేత్తలు, జంతువిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు.

ప్ర.4. కళాహృదయం కలవారి లక్షణాలను పేర్కొని వారికి సరిపోయే వృత్తులను పేర్కొనండి?

జ. 1. తమ పనిని తాము నిరూపించుకునే సందర్భాల కోసం ఎదురు చూస్తుంటారు.
2. సంగీతంలోను కళలలోను అత్యంత సృజనాత్మకతను కలిగి ఉంటారు.
3. నిర్మాణాత్మకమైన సమస్యా పరిష్కారాలు వారికి నచ్చవు.
వారికి సరిపోయే వృత్తులు : కళాకారుల, రచయితలు, సంగీత విద్వాంసులు.

ప్ర.5. సామాజిక దృక్పథం కలవారి లక్షణాలను పేర్కొని వారికి సరిపోయే వృత్తులను సూచిచండి?

జ. 1. వీరు ఎల్లప్పుడూ ఇతరులతో కలిసి ఉంటూ సమూహంలో పనిచేయుటకు ఆసక్తి కలిగి సమూహంలో కేంద్ర స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంటారు.
2. మత సంబంధ భావాలు కలిగి ఉంటారు.
3. మంచి భాషాప్రావీణ్యత కలిగి ఉంటారు.
4. పరస్పర వ్యక్తిగత సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు.
5. సామాన్యంగా వారు ఉపన్యాసాలను ఇవ్వడంలో శిక్షణనివ్వడంలో సహాయ కార్యక్రమలలో పాల్గొనుటలో ముందుంటారు.
వారికి సరిపోయే వృత్తులు: సామాజిక సేవ, ఉపాధ్యాయ వృత్తి, మత ప్రబోధకులు.

ప్ర.6. వ్యాపార దక్షత కలిగిన వారి లక్షణాలను పేర్కొని వారికి సరిపోయే వృత్తులను సూచించండి?

జ. 1. ఈ వ్యక్తులు శాబ్దిక నైపుణ్యాలు కలిగి, ఉత్పత్తుల అమ్మకంలో మంచి సమర్థత కలిగి ఉంటారు.
2. వ్యవస్థాపక లక్ష్యసాధనలో అత్యంత ఆసక్తి కలిగి, ఆర్థిక స్థాయిని పెంపొందించుకోవాలనే ఆసక్తిని కలిగి ఉంటారు.
3. బౌద్ధిక సామర్థ్యాలు అవసరమైన సన్నివేశాలు నుండి ఉపసంహరించుకుంటారు.
4. వీరు ప్రభావశీలురు.
5. ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి, సంతోషంగా ఉండే శక్తివంతమైన వ్యక్తులమని వీరు భావిస్తారు.
వీరికి సరిపోయే వృత్తులు: వ్యాపార రంగం, రాజకీయాలు, ఆస్తి నిర్వహణ, స్టాక్‌బ్రోకర్

ప్ర.7. సాంప్రదాయకమైన వారి లక్షణాలను పేర్కొని వారికి సరిపోయే వృత్తులను సూచించండి?

జ. 1. వీరు క్రమబద్ధమైన వాతావరణాన్ని, క్రమబద్ధమైన కృత్యాలను ఎంచుకుంటారు?
2. సమాచారాన్ని అందించుట, అంకెలను వినియోగించుటం వంటి పనులు చేపడుతారు.
3. శారీరక నైపుణ్యాలు, సాంఘీక నైపుణ్యాలు అవసరమయ్యే సందర్భాలకు దూరంగా ఉంటారు.
4. వస్తు సంపాదన, అధికారంతో సంతృప్తి పడతారు.
వృత్తులు : బ్యాంకు ఉద్యోగం, క్లర్క్ ఉద్యోగం, ట్రాఫిక్ పోలీస్, సేల్స్‌మాన్

ప్ర.8. ఉద్యోగ ఎంపికలో మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరీక్షల ఉపయోగాన్ని వివరించండి?

జ. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరీక్షల ద్వారా వ్యక్తి యొక్క అభిరుచులను సామర్థ్యాలను, సహజ సామర్థ్యాలను నైపుణ్యాలను, మూర్తిమత్వ లక్షణాలను అంచనా వేయవచ్చు. వీటిని ఉద్యోగ అవసరాలతో జతచేసి, వ్యక్తి యొక్క అర్హతను తీర్మానించడానికి వీలవుతుంది.

ప్ర.9. సహజ సామర్థ్యం, అభిరుచి, సామర్థ్యంలను నిర్వచించండి?

జ. అభిరుచి : ఒక ప్రత్యేకమైన పనిపట్ల మనం ఆసక్తిని కలిగి ఉండటం.

సామర్థ్యం : ఒక కృత్య నిర్వహణలో ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రస్తుత నిష్పాదనను సామర్థ్యం అంటారు.

సహజసామర్థ్యం: శిక్షణా లేదా అనుభవంతో ఒక కృత్యం లేదా పనిలో గరిష్ట స్థాయిలో నిష్పాదనను కనపరచడాన్ని సహజ సామర్థ్యం అంటారు.

ప్ర.10. ఉద్యోగ నిర్ణయంలో భవిష్యత్తు విజయంలో సహజ సామర్థ్యం యొక్క పాత్ర ఏమిటి?

జ.
1. ఉద్యోగ నిర్ణయంలో ఆసక్తి, సామర్థ్యాల కంటే అతి ముఖ్యమైన పాత్ర వహించేది సమజ సామర్థ్యం.
2. వ్యక్తి సహజ సామర్థ్యం, భవిష్యత్తులో వృత్తిలో అతని విజయాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.
3. ఒక పనిపట్ల మనకు సహజ సామర్థ్యం ఉన్నట్లయితే ప్రస్తుత పరిస్థితులలో దాని స్థాయి తక్కువగా ఉన్నా శిక్షణలో అనుభవంతో అభివృద్ధి సాధించగలం.
4. మన సహజ సామర్థ్యం స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు భవిష్యత్తులో మనం ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటాం.
5. క్లిష్టమైన ఉద్యోగ బాధ్యతలను కూడా చేపట్టగలం.
6. మన సహజ సామర్థ్యాల కనుగుణంగా ఉద్యోగ ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ప్ర.11. కనీస మరియు కోరికోదగిన అర్హతల మధ్య తేడాలను తెలపండి?

కనీస అర్హతలు	కోరుకోదగిన అర్హతలు
1. ఉద్యోగానికి తప్పనిసరి అర్హతలు	1. ఉద్యోగానికి తప్పనిసరి అర్హతలు కావు.
2. ఇవి లేకుండా ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకోలేరు. ఉదా: స్టెనోగ్రాఫర్ ఉద్యోగానికి గ్రాడ్యుయేషన్ అర్హత	2. ఇవి సహాయకారిగా ఉండే అర్హతలు కనుక దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి వీటి అవసరం ఉండదు. ఉదా: స్టెనోగ్రాఫర్ ఉద్యోగానికి షార్ట్‌హ్యాండ్, మంచి టైపింగ్ స్పీడ్, మరియు కంప్యూటర్ నైపుణ్యం.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. ఒక ప్రత్యేకమైన పనిపట్ల మనం ఆసక్తి కలిగి ఉండటాన్ని __________ అంటారు.
2. కృత్య నిర్వహణలో ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రస్తుత నిష్పాదనను __________ అంటారు.
3. అభ్యాసం వలన పనిలో __________ పెంపొందుతుంది.
4. తగిన శిక్షణ, అనుభవంతో ఒక వ్యక్తి ఒక కృత్యాన్ని లేదా పనిని చాలా బాగా అనగా గరిష్ట స్థాయిలో చేయగలిగితే దానిని అతని __________ అనవచ్చు.
5. మనం ఒక ప్రత్యేకమైన ఉద్యోగాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడంలో సామర్థ్యం, సహజ సామర్థ్యం __________ ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.
6. మనకు ఉద్యోగం పట్ల ఆసక్తి ఉంటే మనకు దాని పట్ల __________ కలుగుతుంది.
7. ఒక పని పట్ల మన ఇష్టాన్ని __________ అంటారు.

8. ప్రస్తుత నిష్పాదనా స్థాయిలే __________ అంటారు.

9. ఒక వ్యక్తి కొన్ని కనీస అర్హతలు లేకుండా ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేయుటకు అర్హుడు కాదు వాటిని __________ అంటారు.

10. ఉద్యోగ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే మరికొన్ని అర్హతలను __________ అంటారు.

VI. **క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)**

1. వాస్తవిక తత్వం	( )	ఎ. ఉపాధ్యాయవృత్తి
2. పరిశోధనాతత్వం	( )	బి. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త
3. కళాత్మక హృదయం	( )	సి. ఆస్తి నిర్వహణ
4. సామాజిక దృక్పథం	( )	డి. ఇంజనీర్
5. వ్యాపార దక్షత	( )	ఇ. రచయిత

V. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. భవిష్యత్‌లో ఉద్యోగంలో విజయం సాధించుటకు అతిముఖ్యమైనది ( )

ఎ) సామర్థ్యం బి) అభిరుచి

సి) సహజ సామర్థ్యం డి) ప్రేరణ

2. మనోవిజ్ఞా పరీక్షలు నిర్వహించి సహజ సామర్థ్యాలను అంచనా వేయునది ( )

ఎ. వృత్తి మార్గదర్శకుడు బి) సోషల్ వర్కర్

సి) మానసిక రోగ చికిత్సకుడు డి) పైవేవియూ కాదు

3. వాస్తవిక దృక్పథం గల వారు ఈ కింది దానికి సరిపోరు ( )

ఎ) ఇంజనీర్ బి) శాస్త్రవేత్త

సి) మెకానిక్ డి) క్రేన్ ఆపరేటర్

4. సామాజిక దృక్పథం గల వారికి సరియైన ఉద్యోగం ( )

ఎ) పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు బి) శాస్త్రవేత్త

సి) గుమాస్తా డి) ఎలక్ట్రిషియన్

5. కళాతృష్ణ గల వారికి సరిపోని ఉద్యోగం ( )

ఎ) సంగీత విద్వాంసుడు బి) రచయిత

సి) డ్రైవర్ డి) కళాకారుడు

6. వ్యాపార దక్షిత కలిగిన వ్యక్తులు చక్కడగా నిర్వహించగలిగేది ( )

ఎ) అమ్మకం బి) ముందుకు నడిపించడం

సి) అధికారం చెలాయించడం డి) పైవన్నీ

7. పరిశోధనాతత్వం కలవారు ( )

ఎ) మంచి నాయకుడు బి) సామాన్యమైన వ్యక్తులు

సి) శాస్త్రీయ దృక్పథం కలిగి ఉంటారు డి) ఇతరులపై పూర్తిగా ఆధారపడుతారు.

8. సాంప్రదాయ వ్యక్తులకు సరిపోనిది ( )

ఎ) సాంఘీక వర్తమానం బి) క్రమపద్ధతిలో ఉండే కృత్యాలు

సి) అధికార తాపత్రయం డి) షాప్‌లో సేల్స్‌మాన్ ఉద్యోగం.

సమాధానాలు

III. 1. అభిరుచి 2. సామర్థ్యం 3. సామర్థ్యం 4. సహజ సామర్థ్యం 5. 6. 7.అభిరుచి

8. సామర్థ్యం 9. కనీస అర్హతలు 10.కోరుకోదగిన అర్హతలు

VI. 1. డి 2.బి 3.ఇ 4.ఎ 5.సి

V. 1. సి 2.ఎ 3.బి 4.ఎ 5.సి 6.డి 7.సి 8.ఎ

యూనిట్-3

6.3. వైవిధ్యంగా ఉండడం

పరిచయం

మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులను చూసినపుడు చాలా విషయాల్లో అందరూ ఒకేరకంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కాని అనేక విషయాల్లో బరువు, ఎత్తు, రంగు, వ్యక్తుల ఇష్టాఇష్టాలు, ఆలోచనల విధానం, ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణలో వ్యక్తులు భిన్నంగా ఉంటారు. వ్యక్తుల మధ్య ఉండే ఈ విభేదాలనే వైయక్తిక బేధాలంటారు. మానసిక రంగంలో వ్యక్తుల మధ్య కనిపించే వైయక్తిక బేధాలను ఈ పాఠంలో నేర్చుకుందాం. ప్రత్యేకించి ప్రజ్ఞ, సహజ సౌందర్యం, అభిరుచులు, మూర్తిమత్వాలలో, వ్యక్తుల మధ్య కన్పించే బేధాలను మరియు ఈ బేధాలను కొలిచే విధానాలను ఈ పాఠంలో నేర్చుకుందాం.

లక్ష్యాలు

1. వైయక్తిక భేదాలు అనే భావనను అర్థం చేసుకోగలరు.
2. మూర్తిమత్వ భావనలను తెలుసుకుంటారు.
3. మానిసక లక్షణాలలో కన్పించే వైయక్తిక బేధాలను కొలిచే విధానాన్ని తెలుసుకుంటారు.
4. వ్యక్తులు సహస సామర్థ్యాలు, అభిరుచులలో, ప్రజ్ఞలో ఏవిధంగా ఒకరినొకరలు విభేదిస్తారో తెలుసుకుంటారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

ప్ర.1. మూరిమత్వాన్ని నిర్వచించి, మూర్తిమత్వంలోని దృక్పథాలను క్లుప్తంగా వివరించండి.

జ. మూరిమత్త్వం : వ్యక్తిలో కన్పించే ప్రత్యేక మరియు మార్పులేని ప్రవర్తనా నమూనాలను మూర్తిమత్వం అంటారు.

మూర్తిమత్వం దృక్పథాలు : 5

1. జీవశాస్త్ర దృక్పథం : ఈ దృక్పథం మూర్తిమత్వంపై అనువంశికత ప్రభావాన్ని వివరిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తిలో సహజంగా కన్పించే ప్రవర్తనాంశాలను అధ్యయనం చేస్తుంది.
2. మూర్తిమత్వ గతిశీలిక దృక్పథం: ఈ దృక్పథం వ్యక్తి జీవితంలో అచేతన అవసరాలు, సంఘర్షనలు, తొలిదశలో అభివృద్ధి ప్రభావాలపై దృష్టిని సారిస్తుంది.
3. సాంఘీక ప్రత్యక్షాత్మక దృక్పథం : ఈ దృక్పథం అభ్యసన ప్రాముఖ్యతపై దృష్టిని సారిస్తుంది. దీనిలో పరిసరాలు, ఆచరణ పద్ధతులు ప్రవర్తనా మార్పులను తీసుకొని వస్తాయి.
4. మానవతా దృక్పథం : ఈ దృక్పథం లక్షణాంశాల ఆధారంగా మూర్తిమత్వాన్ని వర్ణిస్తుంది. కొన్ని లక్షణాలు కలిసి సమూహంగా మారుతాయి.

   ఉదా: బహిర్వర్తవం, అంతరవర్తనం.

ప్ర.2. వైయక్తిక భేధాలు నిర్ణయించే కారకాలను క్లుప్తంగా వివరిచండి.

జ. వైయక్తిక భేదాలను నిర్ణయించే కారకాలు:

1. అనువంశికత
2. పరిసరాలు

   అనువంశికత పరిసర కారకాల పరస్పర చర్యల వల్ల వ్యక్తులలో వైయక్తిక భేదాలు ఏర్పడుతాయి. మనకు కొన్ని లక్షణాలు తల్లిదండ్రుల నుండి జన్యువుల ద్వారా సంక్రమిస్తా. ఇవి మన జన్యురూపాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. ఈ జన్యు

లక్షణాల వ్యక్తీకరణలో పరిసరాలు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందువల్లనే మనం పూర్తిగా మన తల్లిదండ్రులను పోలి ఉండదు. మనం ఎత్తులో రంగులో ఇతర భౌతిక లక్షణాలలో తల్లిదండ్రులను పోలి ఉండవచ్చు. వీటితోపాటు మన ప్రత్యక్షాత్మక, ఉద్వేగాత్మక భౌతిక లక్షణాలు, ఆటల పట్ల అభిరుచి, సృజనాత్మకత, ప్రతిభ మొదలయినవి కూడా తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమిస్తాయి. అయినప్పటికి మూర్తిమత్వా లక్షణాలు మనం నివసిస్తున్న పరిసరాల తోడ్పాటుతో మాత్రమే అభివృద్ధి చెందుతాయి.

పరిసరాలు మనం పెరిగే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. గృహం, పాఠశాల చుట్టుపక్కల వారు, పుస్తకాలు, సాంస్కృతిక ఆచారాలు, సమవయస్కులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రచార సాధనాలు వీటన్నిటినీ కలిపి పరిసరాలు అంటాం. పరిసరాలు మనలో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తాయి. పరిసరాలు అనేక నమూనాలను అవకాశాలను కల్పించి మన లక్షణాలు, నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి దోహద పడతాయి.

అనువంశికత వ్యక్తికి మారుతుంది. అదేవిధంగా పరిసరాలు కూడా వ్యక్తి వ్యక్తికి మారుతుంటాయి. భవిష్యత్‌లో మనమేం కాబోతున్నాం అనేది మన అనువంశికత, పరిసరాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

3. ఏ విధంగా మనం వైయక్తిక బేధాలను అంచనా వేయగలం.

జ.
1. మనో వైజ్ఞాన శాస్త్రంలో వ్యక్తిగత లక్షణాలను, ప్రవర్తనను, సామర్థ్యాలను కొన్ని ప్రత్యేకమైన పద్ధతుల ద్వారా అంచనా వేస్తారు.
2. ఈ పద్ధతులు తమ ప్రత్యేకమైన అంచనాల ద్వారా వ్యక్తుల మధ్య ఉన్న సారూప్యాలను బేధాలను వర్ణిస్తాయి.
3. మనం తరచుగా వ్యక్తిని అంచనావేసి మంచి, చెడు, తెలివైన వారు అని తీర్మానిస్తుంటాం. ఇవి తప్పుగా ఉండే అవకాశం ఉంది.
4. శాస్త్రీయ మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం ఈ పద్ధతులను ప్రామాణిక నుంచి మన అంచనాలు ఖచ్చితంగా తక్కువ తప్పులతో ఉండేట్లు చేస్తుంది.
5. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు లక్షణాలను అంచనా వేసే పరీక్షలను అభివృద్ధి పరిచారు.
6. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర పరీక్ష ముందుగా రచించబడిన పద్ధతి దీనిద్వారా ముందుగా ఎంపిక చేసుకున్న ప్రవర్తనాంశాలను జాగ్రత్తగా అంచనా వేయగలం.

4. మనోవిజ్ఞానశాస్త్ర పరీక్షకు ఉండవలసిన లక్షణాలను వివరించండి?

జ. మనం పరీక్షించిన వ్యక్తి యొక్క లక్షనాల నుండి మనం అనుమతులను తయారు చేయుటకు వీలుగా పరీక్ష ఉండాలి. ఆ పరీక్ష విశ్వసనీయతను, సప్రమాణతను, ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉండాలి. ప్రామాణీకరించబడి ఉండాలి.

విశ్వసనీయత: –

పరీక్ష ఇచ్చిన లక్షణాన్ని స్థిరంగా అంచనా వేయగలిగితే ఆపరీక్షకు విశ్వసనీయత ఉందని చెప్పవచ్చు.

ఉదా: ఒక వ్యక్తి ప్రజ్ఞ పరీక్షలో సామాన్య ప్రతిభావంతుడని నిర్ణయించిన తరువాత అదే వ్యక్తిని రెండు వారాలు తర్వాత, ఒక సం॥ తరువాత పరీక్షించినా ప్రజ్ఞలో తేడా రాకూడదు.

సప్రమాణత: –

ఒక పరీక్ష దేన్నైతే అంచనా వేయాలో దానిని మాత్రమే అంచనా వేస్తేదానికి సప్రమాణత ఉన్నదని చెప్పవచ్చు. మూర్తిమత్వ పరీక్షలలో మనమే లక్షణాలను అంచనావేయాలనుకుంటున్నామో అనే లక్షణాలను పరీక్ష అంచనా వేయగలిగితే ఆ పరీక్షకు సప్రమాణత ఉందని చెప్పవచ్చు.

ప్రాముఖ్యత: –

ఒక మంచి పరీక్ష ప్రమాణీకరించబడి ఒకేసారి ఒకే పద్ధతిలో అందరికి నిర్వహించుటకు వీలుగా వుండాలి. పరీక్షలో ఉపయోగించిన ప్రమాణాల సహాయంతో వ్యక్తుల గణనను ఇతరుల గణనలతో పోల్చుకోగలిగి ఉండాలి.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. మూర్తిత్వం అనగానేమి? మూర్తిమత్వంలోని వివిధ దృక్పధాలను పేర్కొనుము?

జ. వ్యక్తిలో కన్పించే ప్రత్యేక మరియు మార్పులేని ప్రవర్తనా నమూనాలను మూర్తిమత్వం అంటారు.

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు మూర్తిమత్వాన్ని భిన్న దృక్పధాలలో పరిశీలించి మూర్తిమత్వాన్ని ఐదు రకాలుగా విభజించారు.

1. జీవశాస్త్ర దృక్పధం
2. మనోగతిశీలక దృక్పధం
3. సాంఘీక ప్రత్యక్షాత్మక దృక్పధం
4. మానవతావాద దృక్పధం
5. లక్షణాంశ దృక్పధం

ప్రతిదృక్పధం మూర్తిమత్వంలో వివిధ అంశాలను వివరించే ప్రయత్నం చేస్తుంది.

2. మూర్తిమత్వంలో జీవశాస్త్ర దృక్పధాన్ని వివరించండి?

జ.
1. ఈ దృక్పధం మూర్తిమత్వంపై అనువంశికత ప్రభావాన్ని వివరిస్తుంది.
2. ప్రతి వ్యక్తిలో సహజంగా కనిపించే ప్రవర్తనాంశాలను అధ్యయనం చేస్తుంది.
3. అనువంశిక లక్షణాలు, వినాళ గ్రంధులు కొంతవరకు మూర్తిమత్వాన్ని ప్రభావం చేయగల్గినప్పటికీ ఒకవ్యక్తి మూర్తిమత్వం వాటిపై ఆధారపడి వుండదు.
4. పరిసరాలు కూడా మూర్తిమత్వంపై తమ ప్రభావాన్ని చూపగలుగుతాయి.
5. కాబట్టి వ్యక్తి మూర్తిమత్వం, అనువంశిక పరిసర కారణాలచే ప్రభావితం చేయబడుతుంది. వాటితో నిర్ధారించబడుతుంది.

3. మూర్తిమత్వగతిశీలక దృక్పధాన్ని వివరించండి?

జ.
1. ఈ దృక్పధం వ్యక్తి జీవితంలోని అచేతన అవసరాలు,సంఘర్షణలు తొలిదశలో అభివృద్ధి ప్రభావాలపై దృష్టిని ఆందిస్తుంది.
2. ప్రముఖ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ఈ దృక్పధానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన భావాలను అందించారు.
3. వ్యక్తి మూర్తిమత్వ నిర్మాణంలో పరస్పర ప్రతిచర్యలు జరిపే మూడు అంశాలుంటాయి.

1. అచిత్తు 2. అహం 3. అధ్యహం

అచిత్తు:– అచిత్తు అచేతనమైనది. ఆనంద సూత్రంపై ఆధారపడి పనిచేస్తుంది. ఆనందాన్ని పొందే క్రమంలో వాస్తవాన్ని నైతిక విలువలను పరిసరాలను పట్టించుకోదు. ఉదా: ఒక పాప అర్ధరాత్రి తనకు నచ్చిన బొమ్మకోసం గొడవచేయడం

అహం:– వాస్తవిక సూత్రంపై ఆధారపడి వాస్తవ ప్రపంచాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొనిపనిచేస్తుంది. సమాజం ఆమోదించే మార్గాలలో కోరికను తీర్చుకోవాలనుకుంటుంది.

అధ్యహం:– తల్లిదండ్రుల ద్వారా, సమాజంలో పెద్దల ద్వారా సంక్రమించే సమాజంలోని నైతిక విలువల ప్రమాణాలు అధ్యయనాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి.

4. సాంఘీక ప్రత్యక్షాత్మక దృక్పధాన్ని వివరించండి?

జ.
1. ఈ దృక్పధం అభ్యసన ప్రాముఖ్యతపై దృష్టి సారిస్తుంది.
2. ఆచరణ పద్ధతులు ప్రవర్తనా మార్పులను తీసుకువస్తాయి.
3. సాంఘీక పరిసరాలతో ముఖ్యంగా మన జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులతో మనం జరిపే పరస్పర ప్రతిచర్యల వల్ల ప్రవర్తనా నమూనాలను మూర్తిమత్వ లక్షణాలను సక్రమంగా పొందగలుగుతాం
4. మన గత అనుభవాలు ప్రస్తుత జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు కాని ఖచ్చితంగా అవి మన జీవితాన్ని నిర్ధారిస్తాయని చెప్పలేం.

5. మానవతాదృక్పథాన్ని వివరించండి?

జ. 1. ఈ దృక్పథం ప్రకారం వ్యక్తి తనలోని అనంతమైన అంతర్గత శక్తులను స్వేచ్ఛగా అభివృద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తాడు.

2. ఈ దృక్పథం జన్మతః లభించిన శక్తి సామర్థ్యాలను సాఫల్యం చేసుకొని నిరంతర జీవన ప్రక్రియ అయిన ఆత్మ సాక్షాత్కారం దిశగా మనలిన పయనింపజేస్తూ అందుకు కావలసిన ప్రోత్సాహం ఇస్తుంది.

3. ఇది ఆశావాద దృక్పథాన్ని కలిగి జీవితంలో అనుకూల అంశాలకు, అంతర్గత శక్తులకు ప్రాధాన్యతనిస్తుంది.

6. మూర్తిమత్వం సర్దుబాటుకు తోడ్పడుతుంది వివరించండి?(లేదా)

మూర్తిమత్వం ఏ విధంగా సర్దుబాటుకు తోడ్పడుతుందో వివరించండి?

జ. 1. పరిసరాల అవసరాలకు తగినట్లు మనల్ని సర్దుబాటు చేయాల్సిన బాధ్యత మూర్తిమత్వానిదే

2. మనముందున్న సవాళ్ళను ఎదుర్కొనుటకు మనకున్న మూర్తిమత్వ విధానమే దోహదపడుతుంది.

3. మనం సంఘర్షణలను ఎదుర్కొని పరిష్కరించే విధానం ఉపయుక్తమైన సమస్యాపరిష్కారం చేయగలిగే సామర్థ్యం మూర్తిమత్వ లక్షణాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఉదా: రకరకాల సమస్యల వల్ల చాలామందికి పాఠశాలకు వెళ్ళి చదువుకునే అవకాశం కలుగదు. కానీ వారికి చదువుకోవాలని ఉంటుంది. బాగా చదువుకోవాలనే పట్టుదల ఒక మూర్తిమత్వ లక్షణం. అదే లక్షణం సమస్యాపరిష్కారంలో తోడ్పడుతుంది. వారు యన్ఐఓయస్‌లో గాని ఇందిరాగాంధీ ఓపెన్ యూనివర్శిటీలో గాని చేరి చదువుకుంటారు.

7. ప్రజ్ఞ అనగా నేమి? ప్రజ్ఞలోని వైయక్తిక బేధాలు ఏ విధంగా వ్యక్తమవుతాయి?

జ. ప్రజ్ఞ అంటే అనేక సామర్థ్యాల కలయిక

ఇవి అనేకరకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది. అనేక రూపాలలో పొందుపరచబడుతుంది.

కొంతమంది బాగా చదవగలరు

కొంతమంది చక్కగా యంత్రాలను బాగుచేయగలరు

కొంతమంది చక్కగా నటించగలరు

కొంతమంది బాగా ఆడగలరు

కానీ కొంతమంది ఒక సబ్జెక్టులో చాలా ముందుండి వేరొక దాంట్లో వెనుకబడి ఉంటారు.

ప్రజ్ఞ అంటే చేయగలిగేది దేన్నైనా సాధించడానికి ఉపయోగపడేది.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. వ్యక్తి అనువంశిక లక్షణాలు__________వ్యక్తిలో ప్రత్యేక లక్షణాలను, ప్రవర్తనా నమూనాలను అభివృద్ధి చేస్తాయి.
2. వ్యక్తిలోని ప్రత్యేకమైన మరియు సాపేక్షంగా ఉండేస్థిరమైన ప్రవర్తన నమూనాలను __________అంటారు.
3. అచేతనావసరాలు తొలిదశలోని అభివృద్ధి ప్రభావాన్ని వివరించేది__________
4. అనంతమైన శక్తులను స్వేచ్ఛగా అభివృద్ధి పరిచేది__________
5. మూర్తిమత్వంపై అనువంశిక ప్రభావాన్ని వివరించేది__________
6. పరిసరాలతో ప్రతిస్పందించడం ద్వారా జరిగే అభ్యసన ప్రక్రియ ప్రాముఖ్యత __________వివరిస్తుంది.
7. __________అంటే అనేక సామర్థ్యాల కలయిక.
8. __________ద్వారా వృత్తిపట్ల వ్యక్తి యొక్క అభిరుచిని గుర్తించవచ్చు
9. ఒక ప్రత్యేక రంగంలో మనం కనబరిచే నిష్పాదనను లేదా సామర్థ్యాన్ని ----అంటారు.

10. వివిధ వృత్తుల నిర్వహణకు అవసరమైన __________వ్యక్తి నేర్చుకోగల సామర్థ్యాన్ని అంచనావేసే సహజసామర్థ్య పరీక్షలు

11. వ్యక్తిలోని వ్యక్తిగత లక్షణాలను మూల్యాంకనం చేసే పద్ధతులను __________అంటారు.

12. ఒక పరీక్ష దేనినైతే కొలవాలనుకుంటుందో దానిని మాత్రమే కొలిస్తే దాన్ని __________అంటారు.

VI. **క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)**

ఎ		బి
1. జీవశాస్త్ర దృక్పధం	( )	ఎ. సంఘర్షణలు
2. మూర్తిమత్వ గతిశీలక దృక్పధం	( )	బి. అంతర్గత శక్తుల అభివృద్ధి
3. సాంఘీక ప్రత్యక్షాత్మక దృక్పధం	( )	సి. అనువంశికత ప్రభావం
4. మానవతా దృక్పధం	( )	డి. అభ్యాసన ప్రాముఖ్యత
5. లక్షణాంశ దృక్పధం	( )	ఇ. లక్షణాంశాలు

V. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. లక్షణాంశాల సామాన్య సంభావ్యత వక్రరేఖను పరిశీలించినపుడు చాలా మంది ఉండునది ( )

ఎ. వక్రరేఖ కుడివైపున బి. మధ్యలో
సి. వక్రరేఖ ఎడమవైపున డి. అంత్యాలలో

2. మూర్తిమత్వంపై అనువంశికత ప్రభావాన్ని వివరించే దృక్పధం ( )

ఎ. జీవశాస్త్ర దృక్పధం బి. మానవతా దృక్పధం
సి. లక్షణాంశ దృక్పధం డి. మూర్తిమత్వ గతిశీలక దృక్పధం

3. వైయక్తిక బేధాలను నిర్ణయించే కారకం ( )

ఎ. పరిసరాలు బి. బుద్ధి సి. ప్రవర్తన డి. అభిరుచి

4. ఒక పరీక్ష దేన్నైతే అంచనా వేయాలో దానిని మాత్రమే అంచనా వేయడం ( )

ఎ. విశ్వసనీయత బి. ప్రాముఖ్యత సి. సప్రమాణత డి. సారూప్యత

5. అనేక సామర్థ్యాల సమూహం ( )

ఎ. అభిరుచి బి. సామర్థ్యం సి. అనువంశికత డి. ప్రజ్ఞ

సమాధానాలు

ఖాళీలను పూరించండి

III. 1. పెరిగిన పరిసరాలు 2. మూర్తిమత్వం 3.మూర్తిమత్వ గతిశీలక దృక్పధం 4.మానవతాదృక్పధం 5. జీవశాస్త్ర దృక్పధం 6. సాంఘీక ప్రత్యక్షాత్మక దృక్పధం 7. ప్రజ్ఞ 8. ఔద్యోగిక అభిరుచి మాపని 9. సహజ సామర్థ్యం 10. నైపుణ్యాలు 11. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్ర అంచనా 12. విశ్వసనీయత)

జతపరుచుము

VI. 1.సి 2.ఎ 3.డి 4.బి 5.ఇ

V. 1.డి 2.ఎ 3.ఎ 4. 5

యూనిట్-4

6.4. వ్యవస్థాపక ప్రపంచం

పరిచయం :

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో ఉమ్మడి ఆశయ సాధన కొరకు ప్రజలు తరచూ సమూహాలఉగా కలిసి పనిచేస్తుంటారు. ఈ ఉమ్మడి ఆశయ సాధనకు సమూహ సభ్యుల మధ్య పరస్పర సహకారం మరియు సక్రమ విధానం అవసరం. ఇలా కలిసి పనిచేసే సభ్యుల సమూహాన్ని ఒక వ్యవస్థ అంటారు ప్రతి వ్యవస్థకు కొన్ని నియమ నిబంధనలు ఉంటాయి. ఎందుకనగా ఇందులో పనిచేసే ఎంతోమంది వ్యక్తులు మరియు వ్యవస్థ యొక్క ఆశయం ఒకటే. దాని సాధించే క్రమంలో ప్రతి ఒక్కరు కలిసి పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ పాఠ్యాంశంలో వ్యవస్థ గురించి వ్యవస్థ ప్రపంచం గురించి తెలుసుకుంటాం.

లక్ష్యాలు :

1. వ్యవస్థాపన ఒక విధానం – వివరించ గలుగుతారు
2. వ్యవస్థాపన వాతావరణం – వివరించగలుగుతారు
3. ఉత్పాదకత మరియు శ్రేష్టతలను ప్రభావితం చేసే అంశాలను విశ్లేషించగలుగుతారు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. బహిర్గత విధానం అనగానేమి? ఈ విధాన నిర్వహణలో ప్రముఖ పాత్ర వహించేవి ఏవి? క్లుప్తంగా వివరించండి?

జ. పరిసరాలతో నిరంతరం సంబంధాలను కలిగి వుండే వ్యవస్థాపక విధానాన్ని బహిర్గత విధానం అంటారు.

ఈ విధానం వ్యవస్థకు కావలసిన విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు స్వీకరిస్తూ అవసరమైన ఉత్పాదకతలను సాధిస్తుంది. ఇలా తయారు చేయబడిన ఉత్పాదకాలు తిరిగి పరిసరాలకు అందజేయబడతాయి.

ఈ విధాన నిర్వహణలో కావల్సిన విషయాలు (ఇన్‌పుట్స్) ఉత్పాదకత, మరియు పరస్పరం ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

కావల్సిన విషయాలు :

ఏ విధమైన పరిసరాల నుండి కొన్ని విషయాలను స్వీకరిస్తుంది. ఇది మానవవనరులు, మూలధనం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వస్తువులు, ముడిపదార్థాలు, సమాచారము లాంటివి కావచ్చు. ఈ విధంగా సేకరించిన విషయాలు ఒక ప్రత్యేక విధానం ద్వారా ఆశించిన ఫలితాల సాధనలో ఉపయోగపడ్తాయి.

ఉత్పాదకాలు / ఫలితాలు (అవుట్‌పుట్స్)

ఉత్పాదకాలు రెండు రాకాలు

1. ఊహించినవి. అధికయ ఉత్పాదన అన్ని వ్యవస్థలో ఊహించిన లక్ష్యం
2. ఊహించనవి లేదా కొత్త ఉత్పాదనలు. సమూహంలో పనిచేసే వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు

పరిసరం:

ఒక వ్యవస్థను ఓపెన్‌సిస్టమ్ అనువచ్చు. ఇది పరిసరంతో నిత్యం ప్రభావితం చెందుతూ పరిసరాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కావల్సిన విషయాలు ఉత్పత్తిదారులు, వినియోగదారులు మరియు ఇంకా ఎన్నో ఇతర వ్యవస్థలు పరిసర విధానంగా పనిచేస్తున్నాయి. పునఃపరిశీలన పద్ధతి ద్వారా ఇటువంటి వ్యవస్థలు పరిసరాలు నుంచి సమాచారాన్ని స్వీకరిస్తాయి.

2. వ్యవస్థ మరియు వ్యక్తులు ఒకరితో మరొకరు పరస్పరం సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. విపులీకరించండి;

జ. పెద్ద పెద్ద సమాజంలో నిర్వహించబడే సాంఘీక సంస్థలు కూడా సమాజంలో ఒక భాగమే. వ్యవస్థలు మరియు వ్యక్తులు ఒకరితో మరొకరు పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉంటారు.

1. వ్యవస్థ స్వభావం సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, అభివృద్ధి సమాజ స్థితిగతులను మార్చివేస్తాయి.
2. ప్రతి ఒక్కరు ఆధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఫలితంగా ఆవిర్భవించిన కంప్యూటర్లు, ఆధునిక సమాచార వ్యవస్థలను ఉపయోగించుకోగలరు.
3. వీటి ఉపయోగం వలన మానవ జీవనంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వచ్చాయి.
4. పూర్వకాలంలో భారతదేశం ప్రాథమికంగా వ్యవసాయాధారిత సమాజం కాని ఇటువంటి శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలోయ జరిగిన అభివృద్ధి వలన ప్రజలు జీవన విధానం పూర్తిగా మారిపోయింది.
5. ప్రజలు పారిశ్రామిక రంగంవైపు దృష్టి సారిస్తున్నారు
6. ఈ రకమైన మార్పు వలన వ్యకుల ఆలోచనలోను, అభిప్రాయాలలోనే కాక ప్రజా విలువలలో కూడా మార్పులకు అవకాశం కల్గింది.

3. ఒక వ్యవస్థ యొక్క ఉప విధానాలను సంక్షిప్తంగా వివరించండి?

జ. ఒక వ్యవస్థలో ఎన్నో ఉపభాగాలున్నాయి

1. లక్ష్యసాధన– ఉపవిధానం:

   ఇందులో వ్యవస్థ యొక్క అన్ని రకాల లక్ష్యాలు, ఆశయాలు మొత్తంగా మరియు వివిధ పాలనా విభాగాలు మరియు వ్యక్తి యొక్క ప్రత్యేక లక్ష్యాలు ఉంటాయి.

2. సాంకేతిక ఉపవిధానం:

   ఏదేని ఒక వ్యవస్థలో పనిచేసే ప్రజలు ఉపయోగించే శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానము, సౌకర్యాలు, కావల్సిన పరికరాలు వంటివి ఇందులో ఉంటాయి మరియు వాటి ఉపయోగ విధానం తద్వారా పొందే ప్రయోజనాలు సౌకర్యాలు కూడా ఉంటాయి.

   నిర్వహణ ఉపవిధానం:

   ఒక వ్యవస్థలో చేపట్టే పనులు, వారు సక్రమ నిర్వహణకు ముందుగా ప్రణాళిక తయారు చేసుకొనుట, వివిధ పనులలో సమన్వయం సాధించుట ఇందులో ఉంటాయి.

   నిర్మాణాత్మక ఉపవిధానం :

   వివిధ విభాగాలలో ముందు నిర్ధారించుకున్న కృత్యాలు, వాటిని ఏకీకృత చేసే కార్యక్రమాలు చేపట్టుటకు కలసి పనిచేసే ప్రజలు ఉదా: ఉత్పత్తి, మార్కెటింగ్, మానవ వనరులు, వివిధ శాఖల నిర్మాణాత్మక విధానం చేపట్టుట ఇందులో ఉంటాయి.

   మనోవైజ్ఞానిక ఉపవిధానం :

   వ్యవస్థలోని ప్రజలందరూ సాంఘీక సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. ప్రజలు మరియు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అనే వాటిని సాధారణ దృష్టితో చూడకూడదు. కాని వీటటి మధ్య సహకారం లేదా పని నిర్మాణం వంటి అంశాలు నియమ నిబంధనలు, సాధారణ సూత్రాలు మరియు విలువలలో కృత్యాధార పనినమూనా ఇందులో ఉంటాయి.

4. ఒక వ్యవస్థ శీతోష్ణస్థితిని నిర్ధారించే అంశాలను వివరించండి?

జ. ఒక వ్యవస్థ యొక్క శీతోష్ణస్థితి స్వభావంను ఎన్నో అంశాలు నిర్ధారణ చేస్తాయి. అందులో ప్రత్యేక సంబంధాన్ని కనపరిచే నాలుగు అంశాలు

1. వ్యవస్థాపక నిర్మాణం :
   ఏదేని ఒక వ్యవస్థలోని సంబంధాలు, బాధ్యతలు, అధికారాల యొక్క నిర్మాణ క్రమం ఇందులో ఎవరు ఎవరిని నియంత్రణ పర్యవేక్షణ చేయాలి. ఎవరు ఎవరికి బాధ్యత వహించాలి? అనే విషయాలను వివరిస్తుంది. ఇది ఉన్నతాధికారులకు మరియు తక్కువస్థాయి ఉద్యోగులకు మరియు సహ ఉద్యోగులకు మధ్య ఉండవలసిన వ్యక్తి అంతర సంబంధాలకు ఆధారభూతంగా పనిచేస్తుంది.
2. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం :
   వ్యవస్థ అమలు పరిచే ఉద్యోగ సాంకేతిక పరిజ్ఞానము అవ్యవస్థ శీతోష్ణస్థితిపై ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణమైన పరిజ్ఞాన ఉపయోగాల వల్ల వాతావరణం నిస్తేజంగా ఉంటుంది. సృజనాత్మకత తక్కువగా ఉంటుంది. అదే మార్పు చెందుతున్న గతిశీలక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించటం వల్ల ఉద్యోగులు అత్యుత్సాహంతో, సృజనాత్మకంగా పనిచేయగలరు.
3. బాహ్యపరిసరం :
   ఉద్యోగులతో ప్రత్యేక సంబంధం గల బాహ్య సంఘటనలు (లేక) అంశాలు కూడా పరిస్థితిని అధిక మొత్తంలో ప్రభావితం చేస్తాయి.
   ఉదా: ఏదేని వ్యవస్థ యొక్క ఆర్థిక స్థితిగతులు దుర్భరంగా వున్నపుడు అందులో పనిచేసే ఉద్యోగుల సంఖ్యలు కొంతమేర తగ్గిస్తుంది. అపుడు ఆ మిగిలిన ఉద్యోగులు కూడా భయానక పరిస్థితిని ఊహించుకొని సంస్థకు కావల్సిన మద్దతు ప్రేరణ సన్నగిల్లి ఏమాత్రం కష్టపడటానికి ఇష్టపడరు.
4. యాజమాన్య విధానాలు - చర్యలు :
   సంస్థలో పనిచేసే సాధారణ ఉద్యోగులకు కావల్సిన స్వేచ్ఛ, పునఃపరిశీలనకు అవకాశం కల్పించే ఉన్నత ఉద్యోగులు, యజమానులు లక్ష్యసాధనకు కావలసిన పరిస్థితిని సృష్టిస్తారు. అప్పుడు మాత్రమే ప్రతి సభ్యుడు తన బాధ్యతలను గుర్తెరిగి లక్ష్యసాధనకు కృషి చేయగలడు. వీటి ఫలితంగా సంస్థ ఉత్పాదకత గణనీయంగా పెరుగుతుంది.

5. ఉన్నతాధికారి యొక్క నాయకత్వ విధానాలు వారు తమ ఆధీనంలో పనిచేసే ఉద్యోగులతో ఏర్పరచుకునే సంబంధాల తీరును వివరించండి?

జ. నాయకత్వ విధానం :- పనివారు / తమ ఆధీనంలో పనిచేసే ఉద్యోగులతో గల సంబంధాల స్వభావం

1. అధికారియుత విధానం:- ఆదేశిస్తూ అవసరమైతే భయపెడుతూ, బలవంతపు శిక్షలు అమలుపరుస్తు తన ఆధీనంలోనని ఉద్యోగులచే పని చేయించడం. ఒక విధంగా కింది తరగతి ఉద్యోగులతో గల సమాచార సంబంధం.
2. పితృస్వామిక విధానం:-ప్రాధమికంగా అధికారయుతంగా ఉంటారు. కానీ తమ ఆధీనంలో గల ఉద్యోగుల ప్రాధాన్యతను, వారి ప్రభావాన్ని అనుమతిస్తారు. ఉన్నత అధికారులకు వారి ఆధీనంలో ఉద్యోగులకు మధ్య పరస్పర సంబంధం ఉంటుంది. ప్రోత్సాహకాలు, శిక్షలు అమలుపరుస్తూ విధులను నిర్వర్తింపచేస్తారు.
3. సలహాపూర్వ విధానం:- ఎంత ఉన్నత ఉద్యోగి అయిననూ మిగిలిన ఉద్యోగులతో సంప్రదించిన తర్వాతనే ఆజ్ఞలు జారీ చేయడం, లక్ష్యాలు, నిర్ధారించుట వంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. బృంద స్ఫూర్తితో పనిచేస్తారు. చేయిస్తారు.
4. భాగస్వామ్యయుత విధానం:- ఉద్యోగులందరూ పూర్తిగా పనిలో లీనమై కొన్ని లక్ష్యాలను నిర్ధారించుకొనని ఆ లక్ష్యాల సాధనకు తమ ఆధీనంలో గల ఉద్యోగులతో కలిసి పనిచేస్తారు. ఇద్దరికీ తగు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

6. ఒక సంస్థలో పనిచేసే ఉద్యోగుల మధ్య (తనతోటి ఉద్యోగుల మధ్య) గల సంబంధాల ప్రాముఖ్యత వివరించండి?

జ.
1. సాధారణంగా ప్రతిఒక్కరూ తమతోటి ఉద్యోగులతో ఎక్కువకాలం గడుపుతారు.
2. వ్యవస్థలోని ఉద్యోగులు వారి వారి సహ ఉద్యోగులపై పరస్పరం ఆధారపడి కలిసిమెలసి పనిచేస్తారు.

3. పని సమూహం విధి నిర్వహణలో మన అనుభవాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
4. సమ వయస్కులతో సంబంధాలు ఉమ్మడి ఆలోచనా విధానం, ఇష్టాయిష్టాలు కారణంగా ఏర్పడుతాయి.
5. కొత్తగా నియామకమైన ఉద్యోగులు సైతం వారి వారి విధి నిర్వహణలో తోటి వారిని చూసి నడుచుకుంటారు.
6. సంస్థలో అలిఖిత నియమ నిబంధనలు నేర్చుకొనుటకు తమ ఉద్వేగాలను వ్యక్త పరచుటకు ఉద్యోగికి తన సహ ఉద్యోగులు అవకాశాలు కల్పిస్తారు.

ఈ విధమైన సంబంధాలు ఉద్యోగ సంతృప్తిని కలుగజేసి సంస్థాగత అభివృద్ధికి దోహదపడతాయి.

7. ఉత్పాదకత, శ్రేష్టతను ప్రభావితం చేసే అంశాలను వివరించండి?

జ. ఉత్పాదకతను, శ్రేష్టతను ప్రభావితం చేసే అంశాలు

1. సామర్థ్యాలు, స్వభావం, అభిరుచులు
2. పాత్ర, స్పష్టత
3. విధి నిర్వహణ, పరిసరము

1. సామర్థ్యాలు, స్వభావం, అభిరుచులు

సామర్థ్యాలు, స్వభావం, అభిరుచులు వ్యక్తి లక్షణాలను సూచిస్తాయి. ఇది ఒక ఉద్యోగి తన సంస్థకు చేయగల సేవా సామర్థ్యాన్ని నిర్ధారిస్తాయి. ఉద్యోగుల సామర్థ్యాలు వస్తువుల ఉత్పాదకతలోను, వస్తువుల శ్రేష్టతను సాధించే లక్ష్యసాధనలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

తగిన లక్షణాంశాలు, అభిరుచులు గల ఉద్యోగులను వారి వారి సామార్థ్యాలు అభిరుచులు గల రంగాలలో నియమించుట ద్వారా ఉత్పాదకత ప్రభావితం చెందుతుంది.

2. పాత్ర స్పష్టత :– ఒక వ్యక్తి తన ఉద్యోగ పరమైన విషయాలను పని స్వభావాన్ని ఎంత బాగా అర్థం చేసుకుంటాడో అంత ఎక్కువగా తన శక్తి సామర్థ్యాలను సంస్థ లక్ష్యసాధనకు వెచ్చించగలడు.

3. విధి నిర్వహణ – పరిసరము :

సంస్థ ఉత్పాదకత పెంచేందుకు విధి నిర్వహణ పరిసరం యొక్క స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకొనుట సంస్థ యాజమాన్యానికి అత్యంతావశ్యకం. ఇక్కడ లక్ష్య సాధనా మార్గాలు చేపట్టుట మరియు అవసరమైన చోట అపరిసరాన్ని మార్పు చేయు సామార్థ్యాన్ని కల్గి ఉండాలి. ఇది ఉద్యోగ తన విధి నిర్వహణ వాతావరణం మరియు తన పూర్తిశక్తి సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి చివరగా సంస్థ ఉత్పాదకత శ్రేష్టత పెంచుటకు అవకాశం కల్పిస్తుంది.

8. ఉత్పాదకత అభివృద్ధి పరిచేందుకు చేపట్టివలసిన వ్యూహరచనా కార్యక్రమాలను పేర్కొని వివరించండి?

జ. ఉత్పాదకత అభివృద్ధి పరచేందుకు చేపట్టవలసిన వ్యూహరచనా కార్యక్రమాలు.

1. ఉద్యోగుల ఎంపిక, తగిన రంగాలలో నియమించుట
2. శిక్షణా కార్యక్రమాల ద్వారా ఉద్యోగుల సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచుట
3. కృత్యాలను డిజైన్ చెయ్యటం
4. ఉద్యోగుల నిర్వహణను మూల్యాంకనం చేసి తగిన ప్రోత్సహకాలు అందజేయుట

1 ఉద్యోగుల ఎంపిక తగిన రంగాలలో నియమించుట:

ఉద్యోగులను ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు అధిక సామర్థ్యాలు, నైపుణ్యం, ప్రేరణస్థాయి కలిగి ఉన్నవారిని ఎంపిక చేసుకోవాలి. వారి అభిరుచులు మేరకు ఆయా రంగాలలో నియమించాలి. అపుడే మానవ వనరులు పనితో సంస్థ శ్రేష్టతను నిర్ధారిస్తాయి.

2. శిక్షణా కార్యక్రమం ద్వారా ఉద్యోగుల సామర్థ్యాలు అభివృద్ధి:

శిక్షణ అనేది ఒక వ్యక్తిలోని విధి నిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తుంది. శిక్షణ నిపుణులైన ఉద్యోగులను

తయారుచేస్తుంది. తన వృత్తి నిర్వహణతో నూతన ఉత్తేజాన్ని కల్పించి సత్ఫలితాలకు అవకాశమిస్తుంది. కనుక శిక్షణ ఉద్యోగికి మరియు సంస్థకు రెంటికీ ఉపయోగమే.

3. కృత్యాలను డిజైన్ చేయ్యటం :
కృత్యాలను చేయటం అనేది వ్యవస్థ ఉత్పాదకత మరియు వస్తువుల శ్రేష్టతలపై రెండు విధాలుగా ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణంగా వివిధ రకాల ఉత్పత్తి చేపట్టుట, స్వతంత్రత, బాధ్యత, పునఃపరిశీలన మరియు కృత్యాల గుర్తింపు వివిధ రకాల ఉద్యోగుల విధి నిర్వహణను అభివృద్ధి పరుస్తుంది.
సామర్థ్యాలను మరియు లక్ష్యాలను గ్రహించి ఇంతకు ముందున్న మోడల్స్‌ను తిరిగి డిజైన్ చేసి నూతనత్వాన్ని ఆపాదించడం, ఉద్యోగులకు, వ్యవస్థకు చాలా ముఖ్యం.

4. ఉద్యోగుల విధి నిర్వహణను మూల్యాంకనం చేసి తగిన ప్రోత్సహకాలు అందజేయుట :
ఉద్యోగి యొక్క సక్రమమైన, నియతమైన విధి నిర్వహణాన్ని మూల్యాంకనం చేసి ఉద్యోగి ప్రవర్తనకు సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేయుట తగిన ప్రోత్సాహకాలు అందజేయుట

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. వ్యవస్థ అనగానేమి? వ్యవస్థ లక్ష్యసాధన విధానం ఎన్ని రకాలు? క్లుప్తంగా తెలపండి?

జ. ప్రత్యేకమైన లక్ష్యాలతో ఏర్పాటయిన సాంఘీక ప్రమాణాన్ని వ్యవస్థ అంటారు.
లక్ష్యసాధన విధానం ఒక సంస్థ యొక్క ప్రత్యేక లక్షణాలు, సామర్థ్యాలు మరియు పరస్పర సంబంధాలను గుర్తిస్తుంది.
ఈ విధానం 2 రకాలు

1. క్లోజ్‌డు సిస్టమ్(అంతర్గత విధానం) :
ఈ విధానం బయట పరిసరాలతో ఏ రకమైన సంబంధం కల్గి ఉండదు.

2. ఓపెన్ సిస్టమ్ (బహిర్గత విధానం) :
ఈ విధానం పరిసరాలతో నిరంతరం సంబంధాలు కల్గి ఉంటుంది. ఈ విధానం వ్యవస్థకు కావల్సిన విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు స్వీకరిస్తూ అవసరమైన ఉత్పాదకతను సాధిస్తుంది.

2. వ్యవస్థ శీతోష్ణస్థితి అనగానేమి? దీని ఉపయోగమేమి?

జ. శీతోష్ణస్థితి అనగా వ్యవస్థ యొక్క వాతావరణం
వ్యక్తులు దీనిలో ఉంటూ దీనిచే నిరంతరం ప్రభావితం చెందుతూ సాపేక్షంగా నిలకడగా ఉండే అంతర్గత పరిసరం. ఒక వ్యవస్థ పనిచేసే వ్యవస్థ యొక్క అంతర్గత పరిసరం గురించి అందులోని ప్రజలకు గల అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరుస్తుంది.
ఇది పరిపాలనా విభాగం చేత బలవంతంగా అమలు పరచబడే కొన్ని వ్యవస్థాపక నియమాలు కూడా పరిశీలిస్తుంది. ఒక వ్యవస్థపై అందులో పనిచేసే సభ్యులకు గల అభిప్రాయాలను కూడా ఇది సూచిస్తుంది.

3. వ్యవస్థాపన శీతోష్ణస్థితి అనగా నేమి? వ్యవస్థలో దీని ప్రభావాన్ని ఏవిధంగా పరిశీలించవచ్చు?

జ. ఒక వ్యవస్థ నుంచి వేరొక వ్యవస్థను వేరు పరుస్తూ సాపేక్షంగా ఎంతోకాలం కొనసాగుతూ, ఆ వ్యవస్థలో ప్రజల ప్రవర్తనను, అభిప్రాయాలను ప్రభావితం చేసే కొన్ని లక్షణ సముదాయాలను వివరించే దానిని వ్యవస్థాపన శీతోష్ణస్థితి అంటారు. వ్యవస్థపై దీని ప్రభావం పరిశీలించుటకు వ్యక్తులు సామూహిక చర్యలను పరిగణలోకి తీసుకొనుట మరింత అర్థవంతంగా ఉంటుంది. ఈ విధమైన సామూహిక చర్యలు శీతోష్ణస్థితి చూపించే మొత్తం ప్రభావాన్ని నిర్ధారించుటకు సహాయపడుతాయి.

పనిచేసే వాతావరణాన్ని సుస్థిర పరచుటకు వీలు కల్పిస్తాయి. మానవ వనరులు, ఉత్పత్తి పరిశోధన మరియు వీటి అభివృద్ధి వంటి వివిధ శాఖల శీతోష్ణస్థితిలో మార్పులు ఉంటాయి.

ఇటువంటి పరిస్థితి వ్యవస్థాపనా శీతోష్ణస్థితి మొత్తంగా పరిశీలించుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

4. వ్యవస్థాపన శీతోష్ణస్థితి అధ్యయనం యొక్క ఉపయోగమేమి?

జ.

1. వ్యవస్థలో పనిచేసే సభ్యులు కలిసి ఉండే పరస్పర సమాచార సంబంధాలు కొన్ని విషయాలలో సంతృప్తి చెందుటకు కనపరచే సహకార సంబంధాల స్థాయిని అర్థం చేసుకొనుటకు ఈ అధ్యయనం ఉపయోగపడుతుంది. ఇటువంటి విషయాలు అన్నీ వ్యవస్థ ప్రతిభను నిర్ధారిస్తాయి.
2. సహకార ధోరణి, వ్యవస్థ గురించి మంచి అభిప్రాయం గల ఉద్యోగులు వారి మధ్యగల పరస్పర మంచి సంబంధాలు వ్యవస్థ అభ్యున్నతికి దారి తీస్తాయి. ఈ ఉద్యోగులు అత్యధిక ఉద్యోగ సంతృప్తి చెందుతారు. వారి విధులను నియమనిష్టలతో నిర్వర్తిస్తారు. ఇలాంటి ఉద్యోగులు గల వ్యవస్థ ఉత్పాదకత హెచ్చుగా ఉంటే తద్వారా సంస్థ లాభాలకు ఆవకాశం కల్గుతుంది.
3. ఈ విధంగా సంస్థలో పనిచేసే ఉద్యోగులను సంతృప్తి పరచడంలోను మరియు ఉత్పాదకత పెంచడంలోను ప్రభావ వంతంగా ఉంటుంది.

5. విధి నిర్వహణ గల వ్యక్త్యంతర సంబంధాలను తెలపండి?

జ. విధి నిర్వహణ ఒక సామాజిక కృత్యం. అదృష్టవశాత్తు వ్యవస్థలోని ప్రతి పనీ ప్రజలకు సమాజానికి పరస్పర సంబంధం కల్గి ఉంటుంది.

అమ్మకం దారుడు వినియోగ దారులతో, డాక్టరు తన రోగులతో ఉన్నత ఉద్యోగులు తమ ఆధీనంలో పనిచేసే ఉద్యోగులతో ఉపాధ్యాయుడు తన విద్యార్థులతో సత్ సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. ఎంతోమంది వారి వారి కుటుంబ సభ్యుల కంటే ఎక్కువ సమయం పనులలో గడుపుతారు. ఎక్కువ సంబంధాలను కలిగి ఉంటారు. ఈ విధమైన సంబంధాలు విధి నిర్వహణలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

6. ఉన్నత అధికారి ఆయన ఆధీనంలో గల సాధారణ ఉద్యోగుల మధ్య సత్సంబంధాలు సంస్థ పురోభివృద్ధికి దోహదపడుతాయా? మీ సమాధానాన్ని విపులీకరించండి? (లేదా)

ఉన్నతాధికారి ఆయన ఆధీనంలో గల సాధారణ ఉద్యోగుల మధ్య ఉండవలసిన సంబంధాలను వీటి పరిణామాలను వివరించండి?

జ.

1. సాధారణంగా ఉద్యోగుల అవసరాలు, వారికి న్యాయపరంగా చెందవలసిన హక్కులు కల్పించడంలో ఉన్నతోద్యోగులు, వ్యవస్థలు ఎంత చొరవ చూపిస్తాయో ఆ ఉద్యోగులు కూడా అంత స్వచ్ఛందంగా తమ విధి నిర్వహణలో పాలు పంచుకుంటారు.
2. ఇలాంటి వాతావరణంలో ఉద్యోగులు మనస్ఫూర్తిగా పనిచేసి సంస్థ లాభాలకు అవకాశాలు కల్పిస్తారు.
3. ఉద్యోగులు కూడా ఉద్యోగ సంతృప్తి చెందుతారు.
4. గైర్హాజరు శాతం తగ్గి ప్రతి ఒక్కరూ సవ్యంగా తమ విధిని నిర్వహించి ఉత్పాదకత పెరుగుదల తద్వారా సంస్థ లాభాలు ఆర్జించడంలో ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తారు.
5. కనుక వీరి మధ్య సత్సంబంధాలు సంస్థ పురోభివృద్ధికి దోహద పడతాయి.

7. సంస్థాగత సాంఘికీ కరణం అనగానేమి? ఇది ఏవిధంగా ఏర్పడుతుంది?

జ.

1. ఒక ఉద్యోగి సాంఘిక జ్ఞానాన్ని మరియు అతిని ఉద్యోగానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలను సంపాదించే విధానాన్ని సంస్థాగత సాంఘికీకరణం అంటారు.

2. సమాజంలో భాగమైన తల్లిదండ్రులు మిత్రులు సమీప బంధువులు మన బాల్యం నుండి ఎన్నో ప్రవర్తనా సంబంధిత సూచనలు చేస్తూంటారు. ఇలా మనం ఏ సంస్థలోనూ ప్రవేశించిక ముందే ఎంతో సాంఘికీకరణం చెందుతాం
3. జీవితంలో ప్రతిస్థాయిలోనూ మన అనుభవాలకు తగినట్లుగా మార్పు చెందుటకు అలవాటు పడి ఉన్నాం. అనగా ప్రతి విషయంలోను సర్ధుబాటు అవసరం.
4. ఒక సంస్థలో చేరిన ఉద్యోగి సహ ఉద్యోగులతో సత్సంబంధాలు నెలకొల్పుట వారితో కలిసి పనిచేయుట, వ్యక్త్యంతర సంబంధాలు నెలకొల్పుట మొ॥వి. నేర్చుకుంటారు.
5. ఈ సంబంధాలు సంస్థ అంగీకరించిన ప్రవర్తనా రీతులు మరియు అభిప్రాయాలను తెలుసుకొనుటలో సహాయపడుతాయి.
6. ఏసంస్థలోనైనా ఉద్యోగిగా ప్రవేశించటం, వయోజన సాంఘికీకరణకు ఆధారభూతంగా పనిచేస్తుంది.
7. ఈ విధంగా సాంఘికీకరణ ఒక నిరంతర ప్రక్రియ వ్యక్తి ఒకపని నుండి ఇంకొకపనికి ఒక పరిసరం నుండి వేరొక పరిసరానికి మారినపుడు కూడా ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది.

8. పరస్పర సమాచార సంబంధం అనగా నేమి? దీని ఉపయోగమేమి?

జ. వార్తలు పంపేవారు మరియు స్వీకరించే వారి మధ్య సమాచారం బదిలీ అవుతుంది. ఈ బదిలీనే సమాచార సంబంధం అంటారు. అన్నిరకాల వ్యక్త్యంతర సంబంధాల ప్రభావం ఈ సమాచార సంబంధం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.
మన ఆలోచనలు, భావాలను, ఉద్వేగాలను, అనుభవాలను, ఇతరులతో పంచుకొనుట ఈ సమాచార సంబంధం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.
ఏదైనా సంస్థ సక్రమ నిర్వహణకు అందులో పనిచేసే ఉద్యోగుల మధ్య ఈ సంబంధం తప్పనిసరి.

9. ఒక వ్యవస్థ యొక్క ఉత్పాదకత ఆ వ్యవస్థలో పనిచేసే వారి యొక్క పనిశ్రేష్టతపై ఏ విధంగా ఆధారపడి వుంటుందో వివరించండి?

జ.
1. ఒక వ్యవస్థలో పనిచేస్తూ ఆ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రయోజనం పొందే ఉద్యోగస్థులు కనీస ప్రమాణాలకు మించిన ప్రభావ వంతమైన శ్రేష్టమైన వస్తువుల తయారీ సాధించినపుడు వారు వృత్తి నిర్వహణలో శ్రేష్టతను సాధించినట్లు.
2. ఇటువంటి ఉత్పత్తులను స్థిరంగా కొనసాగించటం వలన ఆసంస్థ పేరు ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి. నాణ్యమైన వస్తువులను ఉపయోగించి తక్కువ ధరలో ఎక్కువ నాణ్యతగల వస్తువుల తయారీ చేపడుతుంది.
3. అన్ని స్థాయిలలోను ఉన్నతమైన నైపుణ్యత సంస్థ లక్ష్యసాధనకు దోహదపడుతుంది. తద్వారా ఉత్పాదకత సాధించుటకు వీలవుతుంది.
4. ఎప్పుడైతే సంస్థలోని ప్రతి ఉద్యోగి తన వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను సాధిస్తారో అపుడు మాత్రమే ఏ సంస్థ అయినా విజయవంతమౌతుంది.

10. వ్యవస్థ ఉత్పాదకతను దెబ్బతీసే పాత్ర సంబంధిత సమస్యలేవి? వివరించండి?

జ. కాలక్రమేణా వ్యవస్థ ఉత్పాదకతను దెబ్బతీసే రెండు పాత్రలు సంబంధిత సమస్యలు. 1.పాత్ర అస్పష్టత 2. పాత్ర విరోధం

1. పాత్ర అస్పష్టత:- ఉద్యోగుల కృత్య స్వభావానికి, కృత్య నిర్వహణకు అవసరమైన సమాచారం కల్పించక పోవడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది.
2. పాత్ర విరోధం:- వ్యక్తి తన పాత్రకు సంబంధించి రెండు రకాల డిమాండ్లు ఎదుర్కొన్నపుడు
   ఉదా: పర్యవేక్షణ అధికారి ఎక్కువ సంఖ్యలో వస్తువులను తయారు చేయాలని సూచించడం, తోటి పనివారు ప్రస్తుతం తయారు చేస్తున్న వస్తువుల సంఖ్యకే ప్రాముఖ్యత నివ్వడం

11. శిక్షణ అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతుందా! వివరించండి?

జ. 1. శిక్షణ అనేది ఒక వ్యక్తిలోని విధి నిర్వహణా సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తుంది.
2. శిక్షణ నిపుణులైన ఉద్యోగులను తయారు చేస్తుంది.
3. తన వృత్తి నిర్వహణలో నూతన ఉత్తేజాన్ని కల్పించి సత్ఫలితాలకు అవకాశమిస్తుంది
4. కాబట్టి శిక్షణ ఉద్యోగికి మరియు సంస్థకు రెంటికీ ఉపయోగమే
5. శిక్షణను ఉద్యోగులపై పెట్టే పెట్టుబడిగా భావించవచ్చు
6. శిక్షణ ద్వారా ప్రస్తుత ఉద్యోగాలనూ, భవిష్యత్‌లో నిర్వహించబోవు కృత్యాలను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించగలరు.

12. ఉత్పాదకత అభివృద్ధి పరచేందుకు చేపట్టవలసిన ప్రధాన వ్యూహరచనా కార్యక్రమాలేవి?

జ. 1. ఉద్యోగుల ఎంపిక మరియు వారి వారి సామర్థ్యాలకు తగిన రంగాలలో వారిని నియామకం చేయుట
2. ఎప్పటికప్పుడు ఉద్యోగులకు శిక్షణా కార్యక్రమములు ఇప్పించుట ద్వారా వారి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచి వారిలో నూతన ఉత్తేజాన్ని నింపుట
3. కృత్యాలను డిజైన్ చేయుట
4. విధి నిర్వహణను మూల్యాంకనం చేసి సమర్ధులకు కొన్ని బహుమతులు ఇప్పించుట

ఇటువంటి కార్యక్రమాలు సంస్థ ఉత్పాదకతను వాస్తవంగా అభివృద్ధి పరచుటకు వీలు కల్పిస్తున్నాయి

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. ప్రత్యేకమైన లక్ష్యాలతో ఏర్పాటయిన సాంఘీక ప్రమాణాన్ని__________అంటారు.
2. __________విధానం విధి నిర్వహణలో వ్యక్త్యంతర సంబంధాల అభివృద్ధిని సాధించే కీలకాంశం.
3. ఉద్యోగి ఒక వ్యవస్థకు సంబంధించిన సాంఘీక జ్ఞానాన్ని, అవసరమైన నైపుణ్యాన్ని సాధించే విధానాన్ని__________అంటారు.
4. ఉత్పాదక శ్రేష్టతను ప్రభావితం చేసే అంశాలు__________
5. పరిసరాలతో నిరంతరం సంబంధాలు కలిగి ఉండే వ్యవస్థాపక విధానం__________
6, శీతోష్టణస్థితి అనగా వ్యవస్థ యొక్క __________(వాతావరణం)
7. మన ఆలోచనలకు, భావోద్వేగాలను, అనుభూతులను__________ద్వారా ఇతరులతో పంచుకోగలరు.
8. వార్తలు పంపే మరియు స్వీకరించే వారి మధ్య జరిగే సమాచార బదిలీని __________అంటారు.

VI. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ		బి
1. లక్ష్యసాధన, ఉపవిధానం	( )	ఎ. వ్యవస్థపనుల సక్రమ నిర్వహణకు ప్రణాళిక తయారు చేసుకొనుట
2. సాంకేతిక ఉపవిధానం	( )	బి. వ్యవస్థలోని వారు సాంఘీక సంబంధాలు కలిగి ఉండటం
3. నిర్వహణ ఉపవిధానం	( )	సి. వివిధ విభాగాలలో ముందు నిర్ధారించుకున్న కృత్యాలు
4. నిర్మాణాత్మక ఉపవిధానం	( )	డి. వ్యవస్థలోని వారు ఉపయోగించే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం
5. మనోవైజ్ఞానిక ఉపవిధానం	( )	ఇ. వ్యవస్థ యొక్క లక్ష్యాలు

V. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. ఒక వ్యవస్థలో ఊహించని ఉత్పాదకం ( )

ఎ. అంతర్గత విధానం బి. సమూహంలోని వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు
సి. లక్ష్యసాధన డి. బహిర్గత విధానం

2. సంస్థలో పనిచేసే సాధారణ ఉద్యోగులకు కావల్సిన స్వేచ్ఛ, పునఃపరిశీలన అవకాశం కల్పించే అంశం ( )

ఎ. యాజమాన్య విధానాలు బి. బాహ్య పరిసరం
సి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం డి. వ్యవస్థాపక నిర్మాణం

3. ఉన్నతోద్యోగి మిగిలిన ఉద్యోగులతో సంప్రదించిన తర్వాతనే ఆజ్ఞలు జారీచేసే నాయకత్వ విధానం ( )

ఎ. పితృస్వామిక విధానం బి. అధికారయుత విధానం
సి. సలహాపూర్వక విధానం డి. భాగస్వామ్యయుత విధానం

సమాధానాలు

III.

1. వ్యవస్థ 2. సంస్థాగత సాంఘికీకరణ 3. వ్యవస్థాగత సాంఘికీకరణ
4. అభిరుచులు, పాత్ర స్పష్టత, విధినిర్వహణ వాతావరణం 5. బహిర్గత విధానం 6.ఓపెన్‌సిస్టమ్
7. సమాచార సంబంధం 8.సమాచార సంబంధం లేదా ఉత్తర ప్రత్యుత్తర సంబంధం

VI. 1.ఇ 2.డి 3.ఎ 4.సి 5.బి

V. 1.బి 2.ఎ 3.సి

యూనిట్-5

6.5. పరిసరాల ఒత్తిడి - ప్రాధాన్యం - ప్రభావం

పరిచయం :

వ్యక్తి అభివృద్ధిలో పరిసరాల పాత్ర అతి ప్రధానమైనది. వ్యక్తి సుఖమయ జీవనం అతను నివసించే పరిసరాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వివిధ రకాల కాలుష్యాలు మానవ ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ పాఠ్యాంశంలో వివిధ రకాల పరిసరాలను అవి మానవ ఆరోగ్యం మీద కలుగజేసే ఒత్తిడి మనోవైజ్ఞానిక ప్రభావంను అధ్యయనం చేసి వాటి నివారణోపాయాలను కనుగొనే విషయాలను విపులంగా నేర్చుకుంటాం.

లక్ష్యాలు :

1. వివిధ రకాల మానవ పరిసరాలు వాటితో గల సంబంధాన్ని తెలుసుకుంటారు.
2. పరిసరాల ఒత్తిడి యొక్క వివిధ లక్షణాలను చెప్పగల్గుతున్నారు
3. పరిసరాల ఒత్తిడిని అధిగమించే విధానం తెలుసుకుంటారు.
4. పరిసరాల అనుకూల ప్రవర్తన మరియు స్థిరత్వంలో కూడిన అభివృద్ధిని వివరించగలరు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. మానవుడు ప్రకృతిపై విజయం సాధించాడు. (లేదా)

మానవుడు ప్రకృతిని నియంత్రణ చేయగలడు అనటానికి కారణాలు రాయండి?

జ.

1. పూర్వకాలంలో ప్రకృతి అంశాలైన వర్షం, ఉరుములు, మెరుపుల వంటి శక్తి రూపాలకు మానవుడు ఎంతో భయందోళనకు గురయ్యేవాడు. కాలక్రమేణ వాటికి గల కారణాలను అన్వేషించాడు.
2. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలో పరిశోధనలు కొనసాగించి తత్ఫలితంగా ప్రకృతికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానాన్ని సంపాదించి నిర్భయంగా జీవితాన్ని ఆనందించడాన్ని నేర్చుకున్నాము.
3. జీవితంలో వివిధ స్థాయిల గురించి కూడా ప్రయోగాలు నిర్వహించి విజయుడైనాడు. ఉదా: మూత్రపిండాల మార్పిడి, గుండెకు శస్త్రచికిత్స వంటివి విజయవంతంగా నిర్వహించి జీవన ప్రమాణ స్థాయిని పెంచుకున్నాడు.
4. ఆధునిక పరిశోధనల ద్వారా అన్ని కాలాల యందు తనకు కావల్సిన పండ్లు,ఫలాలను ఉత్పత్తి చేయగలుగుతున్నాడు.
5. విత్తనాలు లేని పండ్లను, అత్యున్నత పోషకాలు కలిగి ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి చేశాడు. జన్యుశాస్త్రం ఆధారంగా మానవ జీవితంలో, ఔషధాలలో, వ్యవసాయం ఉత్పాదకత మేలురకపు వంగడాల సృష్టిలో కూడ విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టారు.

   ఈ విధంగా మానవుడు ప్రకృతిపై తన ఆధిక్యత చూపుతున్నాడు.

2. వాయుకాలుష్యం అనగానేమి? వాయుకాలుష్య కారణాలను పేర్కొని వాయుకాలుష్యం వల్ల కలిగే సమస్యలను రాయండి? (లేదా)

వాయుకాలుష్యాన్ని వివరించి మానవ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాన్ని తెలియజేయండి?

జ. వాయుకాలుష్యం:- గాలిలో ఉండవలసిన అంశీభూతాల కంటే అదనంగా వాయువులు చేరడాన్ని “వాయుకాలుష్యం” అంటారు.

వాయుకాలుష్య కారకాలు :- వివిధ రకాలుగా ఉపయోగపడే శక్తి రూపాలు, పారిశ్రామికీకరణ, వాహన కాలుష్యం, వ్యర్థ పదార్థాలను తగులబెట్టు, చెత్త చెదారం, ధూమపానం, భవన నిర్మాణాల కోసం అడవిని నరుకుట, వంట చెరకుగా కలపను ఉపయోగించుట వంటి పనుల ద్వారా వాయు కాలుష్యం పెరుగుతుంది.

సమస్యలు :

1. వాయుకాలుష్యం భూమిమీద, నీటిలోనూ జీవించే జీవరాశికి తీరని నష్టం కలుగజేస్తుంది.
2. అమ్లజనిని ప్రాణులకు అందించే వాహకం గాలి. అందులో చేరిన ఇతర వాయువులు ఆమ్లజని సరఫరాకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.
3. కార్బన్ డయాక్సైడ్, సల్ఫర్ డయాక్సైడ్, సీసం వంటివి వాయు కాలుష్య ప్రధాన కారకాలు. ఇవి వ్యక్తిలో చికాకు పుట్టించడమే కాక శ్వాసకోస సంబంధమైన వ్యాధులు, హృదయస్పందన, రక్త పీడనము, ఆస్థ్మా, కళ్ళచూపు సన్నగిల్లుట మరియు నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తాయి, కలుగజేస్తాయి.
4. 50-90% క్యాన్సర్ వ్యాధులకు వాయుకాలుష్యమే ప్రధాన కారణం.
5. ఎపిలెప్సి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుదల, దృష్టికి వినికిడికి సంబంధించిన సమస్యలకు వాయుకాలుష్యమే ప్రధాన కారణం.

3. జల కాలుష్యం అనగానేమి? జలకాలుష్య కారణాలను పేర్కొని వివరించి, మానవ ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాన్ని తెలియజేయండి.

జ. జలకాలుష్యం:- నీటిలో కలిగి ఉండవలసిన పదార్థాలకంటే అదనంగా రసాయనాలను కలిగి ఉండటాన్ని జలకాలుష్యం అంటారు.

జలకాలుష్య కారణాలు :-

1. ఇంటిలోని వ్యర్థనీరు ఇతర మంచినీటి కొలుములో కలియుట
2. మానవ చర్యల ద్వారా అనగా చెరువు నీటిలో బట్టలు ఉతుకుట, పసువులను కడుగుట మొదలయిన చర్యల ద్వారా
3. పరిశ్రమల నుండి బయటకు వచ్చేనీరు
4. వ్యవసాయ పొలాల నుండి వృధాగా పోయే నీరు ఇవన్నీ స్వచ్ఛమైన కాలువ నీటిలోనో, చెరువులోనో కలియుట ద్వారా నీరు కలుషితం చెందుతుంది.

సమస్యలు లేదా ప్రభావం :

1. జలకాలుష్యం వలన మానవులకు, జంతువులకు, జలచరాలకు సైతం ప్రాణాపాయ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.
2. అపరిశుభ్రమైన, కలుషితమైన నీరు విరేచనాలు, ప్రేవులలో రోగకారక క్రిములను అభివృద్ధి చెంది హెపటైటిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులకు గురిచేస్తుంది.
   జనజీవన మనుగడకు నీరు ప్రాణాధారం. నీరు లేనితే ఏప్రాణి జీవించలేదు. కలుషితమైన నీటిని అలానే పరిశుభ్ర పరచకుండా వదిలేసే చివరకు జీవకోటి మనుగడే ప్రశ్నార్థకంగా తయారవుతుంది.

4. శబ్ధ కాలుష్యం అనగా నేమి? శబ్ధకాలుష్యానికి సంబంధించిన మనోవైజ్ఞానిక ప్రభావాలను తెలియజేయండి?

జ. అధిక శబ్ధ తీవ్రత, అతిధ్వనులు, పరిశ్రమల ద్వారా వచ్చే శబ్ధాలు, తీవ్రస్థాయి శారీరక అసౌకర్యానికి గురిచేసే అయిష్టమైన పరిస్థితిని శబ్ధకాలుష్య అంటారు.

శబ్ధకాలుష్యానికి సంబంధించి వివిధ మనోవైజ్ఞానిక ప్రభావాలు:-

1. శబ్ధం మరియు ఆరోగ్యం:-
   నరాల బలహీనత, నిద్రలేమి, అనవసర చికాకు, మానసిక సంక్షోభం, ఆస్థ్మా వంటి వ్యాధులు వివిధ రకాల

వాహనాల నుండి వచ్చే శబ్దంతో సంబంధం కలవిగా గుర్తించారు.

శబ్దకాలుష్యం తప్పుచేసే లక్షణాన్ని ప్రోత్సహించడమే కాకుండా ఇతరులకు మంచి చేయాలనే లక్షణాలను మరియు సహాయం చేసే లక్షణాలను క్షీణింపజేస్తుందని అధ్యయనాల వల్ల నిరూపించబడినది.

ఇది సమాజంలోని వ్యక్తుల మధ్య సమన్వయ సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుందని కూడా ప్రయోగాలలో పరిశీలించడమైనది.

2. శబ్ధం మరియు సమాచారం :-

అధిక స్థాయిలోని శబ్దాలు రోజువారి వ్యక్తులు పరస్పర సమాచార సంబంధాలను తీరని విఘాతం సృష్టిస్తుంది. కొన్ని ఉద్యోగాల విషయంలో నిపుణతల సంతృప్తి, ఏకాగ్రత వంటి విషయాలలో క్షీణతకు కూడా శబ్దకాలుష్యం కారణం. గందరగోళంలో ఉన్న తరగతి గదిలో బోధనాభ్యాస ప్రక్రియ సక్రమంగా జరగదు. బోధనాభ్యాసన ప్రక్రియలైన ప్రేరణ, ఏకాగ్రతను పెంపొందించుట, విద్యార్థుల సామర్థ్యం వంటి విషయాలలో శబ్ధం స్పష్టతను తగ్గిస్తుంది.

3. శబ్ధం మరియు ఆక్సిడెంట్స్ :-

శబ్ధం ఆక్సిడెంట్స్ వంటి దుర్ఘటనలు సంభవించే విషయంలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

5. సమూహం అనగానేమి? దాని ప్రభావాన్ని వివరించండి?

జ. ఎక్కువ సంఖ్యలో ఒకకార్యక్రమం కొరకు గుమికూడిన వ్యక్తులను సమూహం అంటారు.

సమూహం యొక్క ప్రభావాలు :

1. సమూహం –నేరం :- సమూహమునకు నేరంతో సంబంధం గలదు. బాగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన నేరాలైన జేబులుకొట్టు, వస్తువులను లాక్కొని పారిపోవడం వంటివి అధిక జనసమూహములోనే సాధ్యమయ్యే సర్వసాధారణ నేరాలు.

2. పరివర్తనాకేంద్రాలు / కారాగారాలు, మానసిక ఆరోగ్య సంస్థలలోని సమూహాలు:-

గత కొద్దికాలంలో పరివర్తనా కేంద్రాలు, కారాగాలలో ఉండే వారి మధ్య కలహాలు, పోట్లాటలు, కారాగారాధికారుల మధ్య విభేదాలు తలెత్తి సంక్షోభానికి దారితీసే పరిస్థితులు భారత్‌లో అనేక ప్రాంతాలలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఇటువంటి నివేదికలు అధిక సమూహాలకు చెందినది. వీటికి కారణం హింసాయుత నేరస్థులు, అహింసాయుత నేరస్థులకంటే ఎక్కువ విషయాలలో ఆధిక్యత కనపరుస్తారు. ఇదే విధంగా తీవ్రమానసిక సమస్యలైన స్కిజోఫ్రీనియా, న్యూరోసిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు మిగతా వారికంటే అధిక సున్నితత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.

5. ఉద్వేగం ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమూహం :-

సమూహం మనోవైజ్ఞానిక ప్రేరణకు, ఒత్తిడికి సంబంధించిన కారకాలను ఎక్కువ చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా రక్తపోటు, గుండె కొట్టుకొనే వేగంలో పెరుగుదల మరియు భౌతిక అనారోగ్యానికి గురికావం వంటివి సంభవించును. కొన్నిసార్లు సమూహం ఉదాసీనతకు, సాంఘీక విరమణ మరియు కావాలనుకునని నిరాశక్తత చూపించడం వంటి వాటికి కారణమౌతుంది.

మానవ ప్రవర్తనానుభూతులు పరిసరాలలోని వివిధ అంశాలు ఒకదానితో మరొకటి సంబంధాన్ని కల్గి ఉండుటకు సమూహములోని వివిధ అంశాలు కారణమవుతాయి.

6. పూర్వ కంటే మంచి పరిసరాలకు నీవెలా సహాయ పడగలవో తెలపండి? (లేదా)

సహజవనరులను కాపాడి, కాలుష్యాన్ని తగ్గించాలంటే మనం ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోవాలి.

జ. 1. అనవసరంగా నీటిని ఉపయోగించటం మానివేయాలి. లేదా నీటిని వృధా చేయరాదు.

2. ఎక్కువగా ప్రభుత్వ రవాణా వ్యవస్థను ఉపయోగించాలి.

3. ప్లాస్టిక్ సంచుల వాడకం తగ్గించాలి. వాటి స్థానంలో కాగితం సంచులు, గుడ్డ సంచులు ఉపయోగించాలి.

4. సాధ్యమైనంత తక్కువ విద్యుత్తును వినియోగించాలి.
5. వ్యర్థ పదార్థాలను కుళ్ళిన కూరగాయలను కంపోస్టు ఎరువుగా తయారుచేయాలి.
6. సాధ్యమైనన్ని మొక్కలు నాటాలి
7. తిరిగి ఉత్పత్తి చేయగల, భూమిలో కలసిపోయే కాగితాలను ఉపయోగించాలి.
8. నాణ్యమైన వస్తువులను కొనుగోలు చేయాలి.
9. అవసరం లేనపుడు లైట్స్‌ను, ఫ్యాన్‌లను ఆపివేయాలి.
10. ఉపరితల మరియు భూగర్భ జలాల స్వచ్ఛతకు నష్టం కలుగజేసే ఫాస్ఫేటు లేనటువంటి సబ్బును ఉపయోగించాలి.
11. వర్ధ రసాయన పదార్థాలను నీటిలో కలుపరాదు.

II. సంక్షిప్త ప్రశ్నలు (3 మార్కులు)

1. పరిసరాల ఒత్తిడి అనగానేమి? పరిసరాల ఒత్తిడి కలుగుటకు గల కారణాలేవి?

జ. వ్యక్తి తన కోర్కెలకు వ్యతిరేకంగా సంభవించే ప్రతి అంశం తనకు ఎంతో ఇబ్బందికి గురిచేస్తుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందికరమైన స్థితిని ఒత్తిడి అంటారు. పరిసరాల వల్ల కలిగే ఒత్తిడిని పరిసరాల ఒత్తిడి అంటారు.

1. ఆలోచనా విధానం, సాంఘీక సర్ధుబాటు వంటి విషయాలను పరిసరాలు ఎంతోప్రభావితం చేసి వ్యక్తిని ఒత్తిడికి గురిచేస్తాయి. 2. పరిసరాల ఒత్తిడి వ్యక్తి తన పరిసారాలతో గల సంబంధాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. 3. ముఖ్యంగా వ్యక్తి తను ఆశించినట్లుగా కాక వేరే విధంగా ఫలితాలు రావడం. పరిసరాల ఒత్తిడికి కారణమౌతుంది. 4. పరిసర అంశీభూతాల యొక్క కోర్కెలు, వాటి విధానం అనేది పరసరాల ఒత్తిడికి కారణం. 5. వీటికి వ్యక్తి ప్రతిస్పందన తోడైనపుడు ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే ఫలితాలను నిర్ధేశిస్తాయి.

2. మానవునిపై ప్రకృతి విజయం సాధించిందనటానికి గల కారణాలను వ్రాయండి?

జ. 1 చరిత్ర ప్రారంభదశలో మానవుడు ప్రకృతిని అర్థం చేసుకునే విధానం వేరఉగా ఉండేది. అప్పట్లో ప్రకృతి మానవునిపై పూర్తి అజమాయిషీ చేసేది. ఆకాలంలో మానవుడు, శాస్త్ర, సాంకేతిక, ఆలోచనా పద్ధతుల్లో చాలా వెనుకబడి ఉన్నాడు. అందువల్ల రాత్రి, పగలు, తుఫాను, ఉరుము, మెరుపు, వరదలు వంటి ప్రకృతి సంబంధ విషయాలు అద్భుతంగా కన్పించేవి.

2. ఇలాంటి ప్రకృతి అంశీభూతాలు అద్భుతమైనవిగా, దేవతాసంబంధ మైనవిగా భావించి పూజించేవారు. అంటే ప్రకృతి శక్తులను పూజించేవారు. ఇప్పటికీ కొన్ని సంస్కృతుల వారు ప్రకృతి అంశాలైన సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు, జంతువుల, చెట్లు మొదలయిన వాటికి దైవశక్తులను ఆపాదించి పూజిస్తున్నారు.

3. మానవునికి, ప్రకృతికి మధ్యగల సింబయాటిక్ సంబంధాలు (లేదా) పరస్పరానుగత సంబంధాలు అనగానేమి? వీటి ఉపయోగమేమి?

జ. 1. ప్రకృతి, మనిషి ఒకరిపై మరొకరు పరస్పరం ఆదారపడి ఉన్నారు. ఏ ఒక్కరు స్వతహాగా స్వతంత్రులు కారు. ప్రకృతి నుండి మనిషి ఎన్నోరకాల ప్రయోజనాలు పొందుతున్నాడు. తన చర్యల ఫలితంగా ప్రకృతిని ప్రభావితం చేస్తున్నాడు. ఈ పరిస్థితి మనిషికి తప్పనిసరి. ప్రకృతికి, మనిషికి గల ఈ సంబంధాన్నే పరస్పరానుగత సంబంధాలు అంటారు.

2. ప్రకృతిలో సమతుల్యం సాధించవలసిన బాధ్యత మానవునిపై ఎంతైనా ఉంది. మానవ స్వభావం వలన అసమతౌల్యం చెందిన ప్రకృతి వివిధ రకాల కాలుష్యానికి దారితీస్తుంది.

3. మానవునికి ప్రకృతకి మధ్యగల పరస్పరానుగత సంబంధాలు ఈ రెండింటి మధ్య సమతౌల్యాన్ని సాధించి, మానవుడు, పరిసరాల సంబంధాన్ని ఖచ్చితంగా నిర్వచిస్తాయి.

4. కాలుష్యం అనగానేమి? వివిధ రకాల కాలుష్యాలను పేర్కొనండి?

జ. ఏదేని పదార్థంలో దాని లక్షణాలు తప్ప ఇతర లక్షణాలు గల పదార్థాలు కొద్దో గొప్పో మోతాదుల్లో మిళితమై ఉండే స్థితిని కాలుష్యం అంటారు.

ఉదా: స్వచ్ఛమైన నీటిలో మురుగు కాలువల ద్వారా, రసాయాన పరిశ్రమల ద్వారా కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి రసాయనాలుకలియుట.

వివిధ రకాలైన కాలుష్యాలు

1. వాయుకాలుష్యం
2. జలకాలుష్యం
3. శబ్ధ కాలుష్యం
4. సమూహాం

5. శబ్ధ కాలుష్యం అనగానేమి? దానివల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను రాయండి?

జ. అధిక శబ్ధ తీవ్రత, అతిధ్వనులు,పరిశ్రమల ద్వారా వచ్చే శబ్ధాలు, తీవ్రస్థాయి శారీరక అసౌకర్యానికి గురిచేసే అయిష్టమైన పరిస్థితిని శబ్ధకాలుష్యం అంటారు.

శబ్ధకాలుష్యం అనేక దుష్ఫలితాలను ఇస్తుంది.

1. కర్ణభేరి పనిచేయక పోవడం, శాశ్వతంగా చెవుడు రావడం
2. హృదయ స్పందనలో మార్పు
3. చాలకశక్తి, మానసిక చలన శక్తి క్షీణించుట వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
4. శబ్ధం అధికంగా, ఉండే పరిశ్రమలలో, కర్మాగారాలలో పనిచేసే కార్మికులు వ్యాకులత, ఉద్వేగాలతో మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు.

6. సమూహాం అనగానేమి? ఉద్వేగం మరియు ప్రవర్తనల మధ్యగల సంబంధాన్ని తెలియజేయండి?

జ. ఎక్కువ సంఖ్యలో ఒక కార్యక్రమం కొరకు గుమిగూడిన వ్యక్తులను సమూహాం అంటారు. ఇలాంటి సమూహాం శబ్ధ కాలుష్యానికి కారణమౌతుంది.

ఉద్వేగం – ప్రవర్తన – సమూహాం :–

సమూహాం మనోవైజ్ఞానిక ప్రేరణకు, ఒత్తిడికి సంబంధించిన కారకాలను ఎక్కువ చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా రక్తపోటు,గుండెకొట్టుకొనే వేగంలో పెరుగుదల మరియు భౌతిక అనారోగ్యానికి గురికావడం వంటివి సంభవించును. కొన్నిసార్లు సమూహాం కూడా ఉదాసీనతకు, సాంఘీక విరమణ మరియు కావాలనుకుని నిరాశక్తిత చూపించడం వంటి వాటికి కారణమౌతుంది.

మానవ ప్రవర్తనానుభవాలు, పరిసరాలలోని వివిధ అంశాలు ఒకదానితో మరొకటి సంబంధాన్ని కల్గి ఉండుటకు సమూహాంలోని వివిధ అంశాలు కారణమవుతాయి.

7. గ్రీన్‌హౌస్ ఎఫెక్ట్ (హరిత గృహ ప్రభావం) అనగా నేమి? వాతావరణంలో గ్రీన్‌హౌస్ వాయువులు పెరగటం వలన కలిగే నష్టాలేవి?

జ.
1. వాతావరణంలోని కార్బన్‌డైఆక్సైడ్, మిథేన్, క్లోరోఫ్లోరో కార్బన్స్ అనే వాయువులు వాతావరణంలోని సూర్యరశ్మిని గ్రహించి భూమిని వెచ్చగా ఉంచుతాయి. ఈ వాయువులు చేసే ఈపనినే గ్రీన్‌హౌస్ ఎఫెక్ట్ అంటారు.
2. మానవ చర్యల వల్ల వాతావరణంలో ఈ వాయువుల శాతం పెరిగినపుడు భూమి ఉష్ణోగ్రతలో గణనీయమైన పెరుగుదల నమోదవుతుంది. దీనివల్ల ధృవప్రాంతాలలోని మంచు కరిగి సముద్ర మట్టాలు పెరుగుతాయి. ఇలా

పెరిగిన సముద్రమట్టం భూమిని ఆక్రమిస్తుంది. కరువు, కాటకాలు, తరచు తుఫానులు రావడం వంటి వాతావరణ పైపరీత్యాలు చోటుచేసుకుంటాయి.

8. స్థిరత్వంలో కూడిన అభివృద్ధి అనగానేమి? వివరించండి?

జ. 1. స్థిరత్వంలో కూడిన అభివృద్ధి అంటే ప్రస్తుతం విలాసవంతమైన జీవనం గడుపుటకు కావలసిన ప్రస్తుత అవసరాలు తీర్చుకుంటూ, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలో అభివృద్ధి కొనసాగిస్తూ భవిష్యత్ తరాలు వారి ప్రయోజనాలను దెబ్బతీయకుండా వారి అభివృద్ధిని కూడా కాంక్షించటం.

2. అంటే పరిసరాలకు చెందిన కొన్ని తరగిపోవడమే వనరులు కలవు. వాటిని అలానే ఉపయోగించుకుంటూ పోతే తరువాతి తరాల వారికి ఆ వనరులు లభించవు. కాబట్టి వాటిని సక్రమమైన రీతిలో ఉపయోగించుకుంటూ భావితరాల వారికి అందించవలసిన బాధ్యత మనపై వుంది. వ్యర్థ పదార్థాల సక్రమ వినియోగం ఈ స్థిరత్వంతో కూడిన అభివృద్ధికి గల ప్రధాన సమస్య.

9. కోరిక, అవసరాల మధ్య తేడా ఏమిటి? ఇది తెలుసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలేవి?

జ. 1. కోరిక అనేది మనం కావాలని ఆశించే వస్తువు. ఆశలకు, కోరికలకు అంతులేదు.

2. మానవ మనుగడకు కావల్సిన గాలి, నీరు, ఆహారం, బట్టలు, ఇల్లు, ఔషధాలు మానవుని మనుగడకు తప్పనిసరి. ఈ పరిస్థితుని అవసరం అనవచ్చు. ఇవి లేకుంటే మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుంది.

3. వృత్తిపరమైన అవసరాలు : రయితకు పెన్ను, వడ్రంగికి బడిసే, ఉతి, సుత్తి వంటివి అవసరం. మన అవసరాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

4. వస్తువులను కొనుగోలు చేసేముందు ఇది నాకు అవసరమా? లేక నేను దీన్ని కోరుకుంటున్నాన? అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

5. మనకు అవసరంలేని వస్తువులను కొనుగోలు చేయుట ద్వారా డబ్బును వృధా చేయడమే కాక ప్రకృతి వనరులను దుర్వినియోగపరచిన వారమౌతాము. ఇటువంటివి వ్యర్థ పదార్థాలుగా మిగిలిపోతాయి.

6. సాధ్యమైనన్ని తక్కువ కోరికలను కలిగి ఉంటే జీవితాన్ని సంతోషంగా సంతృప్తికరంగా గడపగలం.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. పరిసరాలు కలుగజేసే అసౌకర్యమైన స్థితిని__________అంటారు.
2. భూమి సరాసరి ఉష్ణోగ్రతలో చెప్పుకోదగ్గ పెరుగుదలను __________లేదా__________అంటారు.
3. ఒక పదార్థంలో దానిలక్షణాలు తప్ప ఇతర లక్షణాలు గల పదార్థాలు కొద్దోగొప్పో మోతాదులో కలిసి వుండే స్థితిని __________ అంటారు.
4. ఒక చదరపు కిలోమీటరు స్థలంలో నివసించే జనాభాను ఆప్రాంత __________అంటారు.
5. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పర్యావరణ, అభివృద్ధికై వేసిన కమీషన్ __________
6. __________జీవనం అనగా తక్కువ కోరికలు కలిగి ఉండి జీవితాన్ని సంతోషంగా, సంతృప్తికరంగా గడుపుట.
7. మానవ జీవితాన్ని అభివృద్ధి చేసే లేదా విధ్వంసం చేయగల శక్తి __________కు గలదు.

VI. క్రింది వానిని జతపర్చండి. (1/2 మార్కు)

ఎ		బి
1. వాయుకాలుష్యం	( )	ఎ. శబ్ధకాలుష్యం
2. జలకాలుష్యం	( )	బి. కాన్సర్ వ్యాధులు
3. శబ్ధకాలుష్యం	( )	సి. వాయు కాలుష్యం

4. సమూహాం ( ) డి. హెపటైటిస్
5. భోపాల్ దుర్ఘటన ( ) ఇ. మానసిక సంక్షోభం

V. **ప్రతి ప్రశ్నకు నాలుగు జవాబులు ఉన్నవి. సరియైన దానిని గుర్తించండి. (1/2 మార్కు)**

1. సూర్యుని అతినీల లోహిత కిరణాలను అడ్డుకొని మానవాళికి, జంతు ప్రపంచానికి ప్రయోజనం చేకూర్చే పొర ( )

ఎ. ఓజోన్ పొర బి. బాహ్య చర్మం
సి. అంతరచర్యం డి. పాలిథిన్ పొర

2. భోపాల్ వాయుదుర్ఘలన జరిగిన సంవత్సరం ( )

ఎ. 1974 బి. 1994
సి. 1984 డి. 2004

3. భోపాల్ వాయు దుర్ఘటనకు కారణభూతమైన వాయువు ( )

ఎ. క్లోరోఫ్లోరోకార్బన్ బి. కార్బన్‌డైఆక్సైడ్
సి. మిథైల్ డి. ఐసోసైనేట్

4. 50-90% కాన్సర్ వ్యాధులకు కారణమైన కాలుష్యం ( )

ఎ. శబ్ధకాలుష్యం బి. జలకాలుష్యం
సి. సమూహం డి. వాయుకాలుష్యం

5. గ్రీన్‌హౌస్ ఎఫెక్ట్‌కు కారణమయ్యే వాయువు ( )

ఎ. ఆక్సిజన్ బి. కార్బన్‌డైఆక్సైడ్
సి. ఇథేన్ డి. నైట్రస్ ఆక్సైడ్

6. దెబ్బతిన్న ఓజోన్‌పొరను యథాస్థితికి తీసుకురావడానికి పట్టు కనీసకాలం ( )

ఎ. 50–100సం॥లు బి. 20–30 సం॥లు
సి. 30–40సం॥లు డి. 100–200సం॥లు

సమాధానాలు

III.

1. పరిసరాల ఒత్తిడి 2.భూమి వేడెక్కుట, భౌగోళిక వెచ్చదనం 3. కాలుష్యం 4. జనసాంద్రత
5. బ్రూంట్‌లాంట్ కమీషన్ 6. నిరాడంబర 7. పరిసరానికి)

VI. 1.బి 2.డి 3.ఇ 4.ఎ 5.సి

V. 1.ఎ 2.పి 3.సి 4.డి 5.బి 6.ఎ

మాడ్యూల్ - 7

యోగా

పరిచయం :

యోగాసనాలు సూర్యనమస్కారాలు ప్రారంభించేముందు, యోగా అనేది భౌతికంగా, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఏ విధంగా సహాయపడుతుందో తెలుసుకోవాలి. వీటివలన మన జీవితం ఆనందంగా సంతోషంగా ఉంటుంది. యోగా సహాయం చేయలేని భాగం మన శరీరంలో ఏదీ లేదు. ఇది పని సాధించడానికి కావలసిన భావనలను మారుస్తుంది. పని సాధించడంలో ఎదుర్కొనే సవాళ్ళను తెలుసుకునే విధంగా తయారు చేస్తుంది. ఇది సృజనాత్మకతను పెంపొందిస్తుంది. ఇతరులతో మంచి సంబంధాలను నెలకొల్పుతుంది. యోగా దృష్టిలో ప్రతి ఒక్కటి కూడా ఉన్నతంగా కనిపిస్తుంది. మనం విజయం సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి. విజయమంటే ఏమిటి? మనం మన గమ్యం చేరుకోవడానికి నిరంతర కృషితో సరియైన ఆత్మవిశ్వాసం మరియు ఉన్నతమైన పరిపూర్ణతను సాధించేదానిని విజయమంటాం. దీనినే వ్యక్తిత్వ వికాసమంటాము. యోగా అనేది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఏ విధంగా సహాయపడుతుందో ఈ పాఠంలో నేర్చుకుంటాం.

లక్ష్యాలు :

1. యోగా అనేది చదువుకొనుటకు, సంబంధాలు నెలకొల్పుటకు, పనికి, ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా సహాయ పడుతుందో వివరిస్తారు.
2. భావనలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనల గురించి వర్ణించగలరు.
3. యోగా నైపుణ్యం మరియు దాని సంబంధం గురించి తెలియజేయగలరు.
4. ఆధునిక కాలంలో యోగాకు సంబంధించిన రకరకాల మార్గాలు పద్ధతుల గురించి విషదీకరించగలరు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. యోగాశాస్త్రం మనకు తెలియజేయు విషయంలేవి?

జ. యోగా అనేది జీవితం యొక్క శాస్త్రం మరియు కళ

1. యోగా శాస్త్రం మనం ఎందుకు ఒత్తిడిని, తీవ్రతను, బాధను పొందుతున్నామో మొదలైన విషయాలను గురించి విశదీకరిస్తుంది.
2. మన జీవనశైలి, ఒత్తిడి బాధనుండి ఏవిధంగా స్వేచ్ఛగా ఉండునో సలహా ఇచ్చును.
3. ఇది భౌతిక మరియు మానసిక పద్ధతులను సమానంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

2. యోగా అనగా నేమి? యోగాలోని భావనలను తెలిపి, అవి తెలియజేయు అంశాలను పేర్కొనుము?

జ. యోగా అనేది జీవితం యొక్క శాస్త్రం మరియు కళ

1. యోగా అనేది ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వశాస్త్రమని గొప్ప ఋషి 'శ్రీ అరబిందో' తెలియజేశారు..
2. యోగా అనే పదానికి అర్థం కలయిక ఇది ఉన్నతమైన శక్తితో కలిసి ఉంటుంది.
3. యోగాలో రెండు రకాలైన భావనలు ఉంటాయి.

1. బాహ్యమైనది
2. అంతర్గతమైనది

బాహ్యమైన యోగా భావన భంగిమలు (ఆసనాలు) శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు (ప్రాణాయామం)

ఇది మనశరీరంలోని మనస్సుకు శక్తిని కలుగజేస్తుంది. ఇది ఆహారం, అలవాట్లు, ప్రవర్తనకు సంబంధించిన నియమ నిబంధనలు తెలియజేస్తుంది.

2. అంతర్గతమైన యోగా భావన, ఏకాగ్రత మరియు ధ్యానం గురించి తెలియజేయును

ఇది ప్రశాంతతను, సంతోషమును ఉన్నతమైన స్థాయిలో తెలుసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

3. వివిధరకాలైన అహారాలనుపేర్కొని అవి మనలో పెంపొందించు లక్షణాలను వ్రాయుము?

జ. ఆహార పదార్థలు 3 రకాలు

1. సాత్విక ఆహారం : పాలు మరియు మొలకలు
2. తమసిక ఆహారం : ఉప్పువేసిన మాంసం
3. రజసిక ఆహారం : మసాలాలు, బజ్జీలు

సాత్విక ఆహారం :

ఇది జీర్ణశక్తికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలుగజేయదు. మన శరీరాన్ని సునాయాసంగా ఉంచుతుంది. మన మనస్సుకు ఔదార్యం కలిగించును.

తమసిక ఆహారం :

పొడిగా మరియు స్వేచ్ఛగా ఉండదు. ఇవి జీర్ణశక్తికి హానికరం. మనిషిని సోమరిగా నీరసంగా తయారు చేయును.

రజసిక ఆహారం:

నూనె, కారంలతో కూడిన మసాలాలతో తయారు చేయబడింది. జీర్ణం చేసుకొనుట చాలా కష్టం. ఇది మనిషిలో అలజడిని కలిగించును.

4. వివిధ రకాలైన ఆసనాలను వాటిని ఆచరించే భంగిమలను అనుసరించి పేర్కొనుము?

జ. 1. నిలబడే భంగిమ :-

   1. తాడాసనం
   2. వీరభద్రాసనం
   3. త్రికోణాసనం

2. కూర్చునే భంగిమ :-

   1. వజ్రాసనం
   2. పశ్చిమోత్తాసనం
   3. ఉష్ట్రాసనం

3. శరీరాన్ని వెనుకకు వంచుట :-

   1. భుజంగాసన
   2. శలభాసన
   3. ధనురాసన

4. శరీరాన్ని తలక్రిందులుగా ఉంచుట :-

   1. పవనముక్తాసన
   2. సర్వాంగాసన
   3. హలాసన

5. శవాసన లేక శితిలాసన (పడుకునే భంగిమ) :-

   శవాసన భంగిమ

5. నిలబడే భంగిమలోని ఆసనాలను పేర్కొని వాటి ఉపయోగాలను వ్రాయండి?

జ. నిలబడే భంగిమలోని ఆసనాలు

1. తాడాసన
2. వీరభద్రాసన
3. త్రికోణాసన

1. తాడాసన :-
    1. ఇది వెన్నెముకకు మంచి బలాన్ని ఇచ్చును
    2. ఛాతిని పెంచును
    3. నడుం నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించును
    4. రక్తప్రసరణ అభివృద్ధి చేయును
2. వీరభద్రాసనం :-
    1. మన శరీరాన్ని అందంగా తయారుచేయును
    2. మన పాదాలు, కాళ్ళ యొక్క బలాన్ని పెంచును
    3. కండరాలకు మర్ధన కలిగిస్తూ, ఛాతిని పెంచడానికి ఉపయోగపడును.
3. త్రికోణాసన :-
    1. వెన్నెముక కండరాలకు, వెన్నెముకకు బలాన్ని కలిగించును
    2. క్రొవ్వును కరిగిస్తుంది.
3. రక్త ప్రసరణను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

6. కూర్చునే భంగిమలోని ఆసనాలను పేర్కొని వాటి ఉపయోగాలను వ్రాయండి?

జ. కూర్చునే భంగిమలోని ఆసనాలు :- వజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, ఉష్ట్రాసనం

1. వజ్రాసనం:- దీనిని ఆహారం తిన్న తరువాత చేయవలెను
1. ఇది జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేయును
2. వీపు, తొడలకు, కాళ్ళకు, బలాన్ని కలిగించును
2. పశ్చిమోత్తాసనం:- 1. ఇది మోకాలుకు బలాన్ని కలిగించును.
2. పాంక్రియాస్ గ్రంధుల పనిని అభివృద్ధి చేయును
3. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయునట్లు చేయును,
4. ప్లీహ కార్యక్రమములను అభివృద్ధి చేయును
5. కాలేయంకు, మెదడుకు చేతుల, కాళ్ల కండరాలకు, తొడలకు శక్తిని కలిగించును.

7. శరీరాన్ని వెనుకకు వంచి చేసే ఆసనాలను పేర్కొని వాటి ఉపయోగాలను వ్రాయండి?

జ. శరీరాన్ని వెనుకకు వంచి చేసే ఆసనాలు : 1. భుజంగాసనం, 2. శలభాసనం 3. ధనురాసనం

1. భుజంగాసనం:-
    1. ఇది థైరాయిడ్ యొక్క పనులను చురుకుగా చేస్తుంది
    2. క్రొవ్వును తగ్గిస్తుంది.
    3. ఉబ్బసం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
    4. వెన్నెముకను స్వేచ్ఛగా ఉండేట్లు చేస్తుంది.
2. శలభాసనం :-

1. ఇది శరీరంలోని భాగాలను చురుకుగా ఉంచుతుంది.
2. ఊపిరితిత్తుల యొక్క పనులను ప్రేరేపిస్తుంది
3. జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది
4. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించును
5. వెన్ను నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగించును

3. ధనురాసనం:-
1. శ్వాసను అభివృద్ధి చేయును
2. వెన్నెముకను అటు ఇటు కదిలేటట్టు వుంచును
3. కాళ్ళు తొడల కండరాలకు బలాన్ని కలిగించును
4. జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేయును.

8. శరీరాన్ని తలక్రిందులుగా ఉంచి చేసే ఆసనాలను పేర్కొని వాటి ఉపయోగాలను వ్రాయండి?

జ. శరీరాన్ని తలక్రిందులుగా ఉంచి చేసే ఆసనాలు

1. పవనముక్తాసనం
2. సర్వాంగాసనం
3. హలాసనం

1. పవనముక్తాసనం :-
1. జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేయును
2. ఉబ్బసం నుండి ఉపశమనం కలిగించును
3. మెడ కండరాలను బలంగా ఉంచుతుంది
4. తొడలకు మంచి వ్యాయామం కలిగించును

2. సర్వాంగాసనం:-
1. మెదడుకు రక్తాన్ని సరఫరా చేయును
2. ఊపిరితిత్తుల యొక్క కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేయును
3. గొంతు మరియు స్వరపేటిక కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేయును
4. జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రతను పెంచును
5. కాళ్ళ కండరాలను బలాన్ని కలిగించును.

3. హలాసనం:-
1. ఇది థైరాయిడ్ కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేయును
2. రక్తప్రసరణ మరియు కడుపు కండరాలకు మంచి మర్ధన చేయును
3. కాలేయం, ప్లీహంల యొక్క పనులను అభివృద్ధి చేయును
4. క్రొవ్వును తగ్గించి, వెన్నెముకను సులభంగా కదిలేటట్లు చేయును
5. ఎత్తుకూడా పెరుగుతుంది.

9. ఆసనాలు వేయుటకు ముందు పాటించవలసిన ముందు జాగ్రత్తలేవి?

జ. 1. ఆసనాలను సాధారణంగా ఉదయాన్నే చక్కని వెలుతురును ఇచ్చే గదిలో చేయవలెను.
2. ఆసనాలను చేసిన వెంటనే స్నానం చేయరాదు
3. ఆసనాలను తప్పని సరిగా ఒక చాపపైన వట్టి కాళ్ళతో చేయవలెను.

4. ఆసనాలను చేయునపుడు తేలికైన దుస్తులు ధరించాలి
5. ఆసనాలను ప్రారంభించే వారు ప్రారంభంలో ఒక్కొక్క ఆసనము 30సెకన్లు చేయవలెను. క్రమంగా కాలాన్ని పెంచవచ్చు
6. మొత్తం ఆసనాలు చేసేప్పుడు శ్వాసను సాధారణంగా ఉంచుకొనవలెను.
7. శవాసనమనేది ఆసనాల్లో చివరిది. దీనివల్ల తగిన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇతర కార్యక్రమాలు చేయుటకు ఉత్తేజం కలుగుతుంది.
8. ఆసనాలు చేసిన వెంటనే ఏమి తినరాదు
10. ఆసనాలనేవి యోగా టీచరు పర్యవేక్షణలో చేయడం మంచిది.

10. సూర్యనమస్కారాలేవి? అవి మనకేవిధంగా ఉపయోగపడుతున్నాయి?

జ. సూర్య నమస్కారాలు యోగాలో ఉన్న భంగిమలతో మన శరీరంలో ఉన్న ప్రతి అవయవానికి వ్యాయామం కలిగించును. కనుక వీటిని సంపూర్ణ వ్యాయామాలు అంటారు. సూర్య నమస్కారాలు చేసేటపుడు మన దృష్టంతా ప్రకాశిస్తున్న సూర్యునిపై ఉండవలెను. దీని ద్వారా మన శరీరానికి మనస్సుకు శక్తి కలుగుతుంది.

సూర్య నమస్కారాలతో పాటు 13 మంత్రాలు జపించవలెను. ఒక్కొక్క మంత్రానికి ఒక్కొక్క నమస్కారం చేయవలెను.

1. ఓం మిత్రాయ నమః
2. ఓం రవయే నమః
3. ఓం సూర్యాయ నమః
4. ఓం భానవే నమః
5. ఓం ఖగాయ నమః
6. ఓం పూష్ణే నమః
7. ఓం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం మరీచయే నమః
9. ఓం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం సావిత్రే నమః
11. ఓం అర్కాయ నమః
12. ఓం భాస్కరాయ నమః
13. ఓం సవిత్రు సూర్యనారాయణాయ నమః

11. ప్రాణాయామం అనగా నేమి ? దానివలన మనకు కలిగే లాభాలేవి?

జ. ప్రాణాయామం అనునది శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామం. ప్రాణా అనేది కేవలం శ్వాసే కాదు ఇది ప్రపంచానికి సంబంధించిన శక్తి అని యోగా చెప్తుంది.

1. శ్వాస వ్యాయామం వల్ల శరీరానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.
2. మంచి ఆరోగ్యంతో, సంతోషంగా, ఉండాలంటే ఒక వ్యక్తి సుమారు రోజుకు 60సార్లు గాఢంగా శ్వాసించాలి.
3. బాగా శ్వాసించడం వలన భౌతిక, మానసిక రోగాలను జలుబు, నరాల బలహీనతలను నివారించుకోవచ్చు.
4. బాగా శ్వాసించడము అనునది మొత్తం శరీరాన్ని ఉత్తేజంగా ఉంచడమే కాకుండా, పరిశుభ్రంగా కూడా ఉంచుతుంది.

12. ప్రాణాయామమునకు సంబంధించిన వ్యాయామములను మూడింటిని పేర్కొని వివరించండి?

జ.
1. పూరక :- గాలిని నెమ్మదిగా తీసుకోవలెను
2. రేచక:- నెమ్మదిగా బయటకు పంపించవలెను

3. కుంభక :– గాలిపీల్చుకున్న తర్వాత లేదా గాలిని వదిలివేసిన తర్వాత శ్వాసను కొన్నిసెకన్ల పాటు ఆపవలెను
4. కపల్‌భతి:– ఒకవేళ మనం గాలిని వేగంగా వదిలివేసినట్లయితే అనుకోకుండా పీల్చుకుంటాం. దీనివలన నెమ్మదిగా పొత్తికడుపు కండరాలకు మర్ధన జరుగుతుంది.
5. భస్‌రిక :– ఇది వేగంగా శ్వాసించడం, గాలిని పీల్చుకొనుట, వదలివేయుట, రెండూ కూడా వేగంగా జరుగును.
6. శీతలి :– ఇక్కడ మనం నెమ్మదిగా గాలిని నోటితో పీల్చుకొని ముక్కు ద్వారా వదలివేయటం జరుగుతుంది.
7. సీత్‌కారి:– మన పై దంతాల వరుస, మరియు క్రింది దంతాల వరుసను కలిపి వాటి మధ్యలోని ఖాళీ ప్రదేశం నుంచి గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చి వదలాలి.
8. నాడీశుద్ధి:– ఇక్కడ గాలిని ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా పీల్చికుని నాసికా రంధ్రం ద్వారా బయటకు పంపవలెను.

13. ధ్యానంను గురించి వ్రాయండి లేదా ధ్యానంను వివరించండి?

జ. 1. శ్యాసపై ఏకాగ్రతను ఉంచటాన్ని ధ్యానం అంటారు.
2. యోగా జీవితంలోని, వ్యాయామాలు, ఆహారపుటలవాట్లు, నిద్రించే అలవాట్లు, ఆసనాలు మరియు ప్రాణాయామాలు ధ్యానం కొరకు తోడ్పడుతాయి.
3. ధ్యానం యొక్క చివరి లక్ష్యం సత్యం పొందుట. జీవితం యొక్క విలువలను గ్రహించుట, ప్రశాంతతను ఆనందాన్ని పొందుట
4. ధ్యానం వలన మన శరీరం ఉపశమనం పొందును. సౌకర్యంగా ఉండును. వెన్నెముక, తల మన శరీర భంగిమ చక్కగా ఉండును.
5. ద్యానం వలన మన మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి సృజనాత్మకతను పెంచును.

14. యోగాకు సంబంధించిన సమకాలిన భావనలను తెలపండి?

జ. యోగాలో రకరకాల మార్గాలున్నాయి. అవి. ఆధునిక యుగంలో ఉన్న మానసిక ఒత్తిడిని తొలగించి ప్రశాంతతను సంతృప్తిని కలిగించును.
1. కిరణ్‌బేడీ తీహార్ జైలులో ఉన్న ఖైదీలకు విపాసన ధ్యానం క్లాసులను నిర్వహించటం వలన వారిలో హింస, ప్రతీకారం, కోపంల ప్రవృత్తి తగ్గి వారి మనస్సులకు ప్రశాంతత చేకూరినట్లుగా గమనించారు.
2. ట్రాన్సిడెంటల్ యోగా ద్వారా ఉష్ణోగ్రతను, నాడీ తీవ్రతను, బి.పి.ని నియంత్రించ వచ్చునని నిరూపించటం జరిగింది.
3. బీహార్ స్కూల్లోని విద్యార్థులకు యోగాను బోధించి వీటి ద్వారా ఆలోచనలను నియంత్రించుకోవచ్చని నిరూపించారు.
4. కుండలిని యోగా ద్వారా సృష్టించే నైపుణ్యాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. దాని ద్వారా శక్తి సామర్థ్యాలను సరియైన విధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు
5. యోగా జాతీయ అంతర్జాతీయ ఆటలలో పాల్గొను ఆటగాళ్ళకు అద్భుతమైన శక్తి ఇస్తుంది.
6. యోగాను అనుసరించట వలన విద్యార్థులు తమ పరీక్షలలో కూడా ఉన్నతమైన ప్రగతిని సాధించారు.
7. యోగాసనం, సూర్య నమస్కారాలు 20నిమిషాలు చేసినట్లయితే మన శరీరం, మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
8. ధ్యానాన్ని ప్రతిరోజు 15 నుండి 20 నిమిషాలు చేసినట్లయితే నిత్య జీవితంలోని సమస్యలు తొలగించుకొనే శక్తి కలుగుతుంది. దీనివలన మనకు సంతోషము లభిస్తుంది.

15. మూడు రకాలైన గుణాలను మరియు వాటికి సంబంధించిన జీవన విధానాలను పేర్కొనుము?

జ. 3 రకాలైన గుణాలు

1. సత్యగుణం (సాత్విక గుణం)
2. రజోగుణం
3. తమో గుణం

1. సాత్విక గుణం:–
   ఈ రకమైన వ్యక్తి ఆహారం, నిద్ర మరియు ఇతర కార్యక్రమాలలో మితంగా ఉంటాడు. క్రమంగా ధ్యానిస్తూ పనిని దేవుని పూజతో సమానంగా చూస్తాడు. ప్రజలందరూ ఈ రకమైన వ్యక్తిని ప్రేమిస్తారు. ఈ రకమైన వ్యక్తి కూడ ప్రజలకు ప్రేమతో సహాయ పడతాడు.
2. రజసిక :–ఈ రకమైన వ్యక్తి చురుకుగా, యాంత్రికంగా మరియు పనికి బానిసగా ఉంటాడు. ఒకవేళ పని లేనట్లయితే కష్టంగా భావిస్తాడు. వినోదాన్ని ఎక్కువ ఇష్టపడుతాడు. ఈ రకమైన వ్యక్తులు వ్యాపార రంగంలో కనిపిస్తారు.
3. తమసిక:–
   ఈరకమైన వ్యక్తి పనిచేయడానికి ఇష్టపడడు. సోమరిగా ఉంటాడు. ఉదయం పూట ఆలస్యంగా లేస్తారు. వీరు జీవితంలో అపజయాలు పొందుతారు. వీరిని ఎవరూ ఇష్టపడరు.
   ఈ మూడు గుణాలు ఏ వ్యక్తికి కూడా మినహాయింపబడవు. ప్రతి ఒక్కరు ఈ మూడు గుణాల కలయికతో కనిపిస్తారు.

16. పంచకోశాలను పేర్కొని అవి తెలియజేయు భావనలను తెలుపుము?

జ.
1. అన్నమయ కోశము:– మన భౌతిక శరీరం మొత్తం
2. ప్రాణమయ కోశము :– ప్రాణిక శక్తి గురించి తెలియచేయును
3. మనోమయకోశము:– మానసిక భావనలను తెలియజేయును
4. విజ్ఞానమయ కోశము:– ఇది ఊహ, కల్పనను, జ్ఞాపకశక్తి, జ్ఞానం మరియు అర్థం చేసుకునే భావనలను తెలయజేయును.
5. ఆనందమయ కోశము:– ఇది ఆనందం గురించి తెలయజేయును.

17. ప్రాణమయకోశంలోని ఐదు ప్రాణాల గురించి వ్రాయండి?

జ.
1. ప్రాణ:– ఇది దృష్టికి సంబంధించినది. దృష్టికి సంబంధించిన విషయాలన్నింటిని నియంత్రించి, జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా బాహ్యప్రపంచంలో ఉన్న విషయాలన్నింటినీ గమనించడానికి తోడ్పడుతాయి.
2. అప్న:– ఇది శరీరంలో ఉన్న చమట, మూత్రం, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి పంపించడానికి సహాయపడును.
3. సమాన:– ఇది జీర్ణశక్తికి సంబంధించినది. మనం తీసుకున్న ఆహారం శరీరంలో జీర్ణం చేయడానికి తోడ్పడుతుంది.
4. వ్యాన:– ఇది ప్రసరణకు చెందినది. మనం తీసుకున్న శక్తి శరీరంలోని వేరువేరు భాగాలకు రక్తప్రసరణ ద్వారా పంపించును.
5. ఉదానా:– ఇది ఆలోచనకు చెందినది. దీని వలన వ్యక్తిగతంగా ఆలోచనలు కొత్త భావనలను, సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకొనుటకు సహాయపడును.

18. మనోమయకోశము అనగా నేమి? దానియొక్క భావనను వివరింపుము?

జ. మానసిక భావనలను తెలియజేయు కోశాన్ని మనోమయకోశము అంటారు.

1. ఇది మనస్సును నియంత్రించి క్రమంగా ఉంచుతుంది.
2. ఎప్పుడైతే మనస్సు ఆకస్మిక అఘాతాలతో (షాక్) దెబ్బతిన్నట్లయితే శరీరంలోని పంచ ప్రాణాల యొక్క కార్యక్రమాలు

ప్రభావితం చేస్తాయి.

3. మనస్సు అనేది జ్ఞానేంద్రియాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గతంలో ఉన్న మంచి చెడుల జ్ఞాపకాలను నిలువచేస్తుంది.
4. మనస్సు, శరీరం బలంగా ఒకదానికొకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.
5. మనస్సుకు మరియు మేధస్సుకు నిగూఢమైన సంబంధం ఉంటుంది.

19. విజ్ఞానమయ కోశ భావనను తెలుపుము?

జ. 1. ఇది మేధస్సుకు సంబంధించినది మేధస్సు అనేది మనస్సును నియంత్రించునది.
2. మనస్సు అనేది బాహ్యమైన ప్రేరణలను జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా గ్రహించి వాటికి సరియైన విధంగా స్పందన కలిగించును.
3. మేధస్సు అనేది మన సామర్థ్యాన్ని నిర్ణయించును. ఇది మనస్సు ప్రేరేపణ ద్వారా వచ్చిన దానిని పరిశీలించును. ఎలాంటి ప్రతిస్పందన కలిగించాలని మనస్సుకు సలహా ఇచ్చును.
4. మనస్సు అనేది ఆలోచన అనే ప్రవాహాన్ని కొనసాగిస్తుంది.
5. మనస్సు, మేధస్సు అనేవి గతంలో ఉన్న అనుభవాల జ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తుల నిలువకేంద్రాలు
6. మనస్సు, మేధస్సు అనే వాటికి స్వభావంలోను, గుణంలోను తేడా ఉంటుంది. మనస్సు అనేది నిరంతరం ఆలోచిస్తున్నట్లు కనిపించును. కానీ అది అనుమాన పూరితమైనది. ఎప్పుడైతే ఆలోచనలు మంచి నిర్ణయాలను రూపొందిస్తాయో వాటిని మేధస్సు అంటాము.

20. యోగా సూత్రాలలో మానసిక శక్తులను వాటియొక్క కార్యక్రమాలను బట్టి ఎన్ని రకాలుగా విభజించారు? వాటిని పేర్కొని వివరించండి? (లేదా) యోగా సూత్రాలలోని మానసిక శక్తులేవి? వివరించండి?

జ. యోగా సూత్రాలలో మానసిక శక్తులు వాటి యొక్క కార్యక్రమాలను బట్టి నాలుగు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

1. మన 2. బుద్ధి 3. అహంకారం 4. చిత్త

వీటన్నింటిని కలిపి అంతఃకరణం అని అంటారు.

మన:– మన లేదా మనస్సు అనేది 'నేను ఇది చేస్తా' మరియు వికల్ప్ అనేది ఒకవేళ నేను 'చేయలేనట్లయితే'

బుద్ధి:– బుద్ధి లేదా మేధస్సు అనేది గత జ్ఞానము, తెలివితేటలకు సంబంధించిన జ్ఞానం గురించి నిర్ణయించును.

అహంకారం:– అహంకారం(లేదా) ఇగో అనేది అన్ని రకాల భావోద్రేకాల జ్ఞాపకాలు మరియు ఆలోచనల గురించి తెలియజేయును.

చిత్త:– చిత్త అనేది అలలు లేదా ఆలోచనలు రకరకాల ప్రతిచర్యల గురించి తెలియజేయును.

21. మనస్సులో ఎల్లప్పుడూ మారే దశలను పేర్కొని వివరింపుము?

జ. మన మనస్సు ఈ క్రింది స్థితులలో మారును

1. క్షిప్త:–ఎక్కువ సమయంలో మన మనస్సు ప్రపంచం యొక్క అనుభవం అనే పద్ధతిలో విసిరివేయబడుతుంది. ఆ విధంగా బయటకు పోయే మనస్సును క్షిప్త అంటాము.
2. నిక్షిప్త:– మన యొక్క వివేకం కొన్నిసార్లు బయటకు మరియు లోపలికి వెళ్ళును. లోనికి బయటకు వెళ్ళే మనస్సు పాత్రను నిక్షిప్త అంటాము.
3. మూఢ:– మనం గ్రహించే శక్తులు జాగ్రత్తగా పనిచేయనట్లయితే ఆ స్థితిని మూఢ అంటాము. మనస్సు పరధ్యానంలో ఉన్నట్లయితే ఆ స్థితిని మూఢా అంటాం
4. ఏకాగ్రత:– మనస్సును ఒకదానిపై లగ్నం చేసేదానిని ఏకాగ్రత అంటాం. ఇది నిత్య జీవితంలో ఉన్నతమైన గమ్యాలను సాధించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

22. మనస్సు మారని స్థితులను లేదా స్థిరంగా ఉండే స్థితులను పేర్కొని వివరింపుము?

జ. మన మనస్సు అనేది మారే దశలతో పాటు కొన్ని మారని దశలను కూడా కలిగి ఉండును.

1. జాగృతి:– అన్ని సమయాలలో వివేకాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకొనుట
2. స్వప్న:– ఇది కలగనే స్థితి. దీని ద్వారా ప్రజలు తమ కోరికలను సంతృప్తి పరచుకుంటారు.
3. సుషుప్తి:– గాఢమైన కలలేని నిద్ర
4. తుర్య:– ఇది గాఢమైన యోగా దీనిలో వ్యక్తి ప్రదేశంను కాలంను మరచిపోవును.

23. మనం యోగా గమ్యాన్ని చేరడానికి గల పద్ధతులెన్ని? మూడింటి గురించి సంక్షిప్తంగా తెలపండి?

జ. మనం యోగా గమ్యాన్ని చేరాలంటే ఎనిమిది పద్ధతులు గలవు. ఈ ఎనిమిది పద్ధతులను యోగాలోని ఎనిమిది మార్గాలుగా పిలువవచ్చు.

1. యమలు:– యమలు అనేవి ప్రవర్తనకు సంబంధించిన ఐదు నియమాలు. ఇవి ఒకరి మనస్సును, ప్రవర్తనను పవిత్రంగా ఉంచును. ఇవి సామాజిక సంబంధాన్ని కలిగి ఉండును.
2. నియమాలు:– నియమాలు అనేవి ముఖ్యంగా శరీరంను మనస్సును పవిత్రంగా ఉంచును. వాటిని వ్యక్తిగతంగానే అభ్యసిస్తారు.
3. ఆసనాలు:– ధ్యానం చేయుటకు సరియైన స్థితి లేక భంగిమ
4. ప్రాణాయామం:– ప్రాణాయామం అనేది మన శ్వాసను అదుపులో ఉంచుకోవడం. అనగా శ్వాస పీల్చుకొనుట, వదిలివేసే పద్ధతులను నియంత్రిచుట
5. ప్రత్యాహర:–ప్రత్యాహార అనగా తొలగించుట. దీనిలో బాహ్యమైన వస్తువుల భావనను తొలగించి అంతర్గతమైన వాటిని తీసుకొనుట
6. ధరనా:– ఒక ప్రత్యేకమైన విషయంపై ఏకాగ్రతను కలిగి వుండుట
7. ధ్యానం:– ఒక ప్రత్యేకమైన విషయంపై చాలాసేపు శ్రద్ధను ఉంచుటను ధ్యానం అంటారు.
8. సమాధి:– ఒక విషయంపై ప్రత్యేకించి ధ్యానించుట. సమాధిలో మన మనస్సు నిగూఢమైన ధ్యానంలో ఉండి ఏ విషయాన్ని గ్రహించదు.

24. ప్రవర్తనకు సంబంధించిన ఐదు నియమాలను పేర్కొని వాటిని గురించి వ్రాయండి?

జ. యమలు అనేవి ప్రవర్తనకు సంబంధించిన ఐదు నియమాలు. ఇవి ఒకరి మనస్సును, ప్రవర్తనను పవిత్రంగా ఉంచును. ఇవి సామాజిక సంబంధాన్ని కలిగి ఉండును.

1. అహింస:– దీని ప్రకారం మనం జంతువులకు, మొక్కలకు, నిర్జీవులకు హాని చేయకూడదు. మన చుట్టూ ఉన్నదానిని, ప్రతి ఒక్కరిని గౌరవంగా చూడడం నేర్చుకోవాలి.
2. సత్య:– మనం ఎప్పుడైనా సత్యంనే మాట్లాడవలెను. మనం చెప్పే మాటలు నెమ్మదిగా, మోసం లేకుండా ఉండవలెను. మన మాటలు ఇతరులకు మంచి కలిగించవలెను.
3. అస్థేయ:– అస్థేయ అంటే దొంగలించకుండా ఉండడం
4. బ్రహ్మచర్య:– డబ్బు మరియు సెక్స్ కోరికపై నిర్బంధంగా ఉండటం
5. అపరిగ్రహ:– మనకు అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ నిలువ చేసుకోరాదు

25. ఐదు నియమాలను పేర్కొని వాటిని గురించి క్లుప్తంగా తెలపండి?

జ. నియమాలు అనేవి ముఖ్యంగా శరీరంను మనస్సును పవిత్రంగా ఉంచును. వాటిని వ్యక్తిగతంగానే అభ్యసిస్తారు.

1. శౌచ్:– శౌచ్ అనగా శరీరంను, మనస్సును పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొనుట

2. సంతోష్:– సంతోష్ అనగా సంతృప్తి మనం ఏ పనినైనా సంతోషంగా చేయాలి.
3. తాప:– తాప అనగా ప్రాయశ్చిత్తం. కోరికలను అదుపులో ఉంచుకొని మనస్సు ఏకాగ్రతతో ఉంచుకొని యోగాను అభ్యసించినట్లయితే దానిని తాప అంటాం
4. స్వధ్యాయ:– స్వధ్యాయ అంటే తనకు తానుగా చదువుకోవడం
5. ఈశ్వరప్రాణిధాన్:– దీని అర్థం దేవుని మంత్రాలతో మన మనస్సుని ఏకాగ్రతగా ఉంచి ధ్యానించుట.

26. 'తాప' అనగానేమి? వివిధ రకాలైన 'తాప'ల గురించి వ్రాయండి?

జ. తాప అనగా ప్రాయశ్చిత్తం. యోగా మార్గంలో కోరికలను అదుపులో ఉంచుకొని మనస్సు ఏకాగ్రతతో ఉంచుకొని యోగాను అభ్యసించినట్లయితే తాప అంటాం. 'గీత' మూడు రకాలైన తాపాలను గుర్తించింది.

1. కాయిక్‌తాప:– ఇది మన శరీరంతో పనిచేయును. ఉపవాసము మరియు క్రమంగా చేసే వ్యాయామాలు కాయిక్ తాపకు చెందుతాయి.
2. పాచిక్ తాప:– మనం మాట్లాడడాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. అనవసరంగా మాట్లాడరాదు. భాషను చెడుమార్గంలో ఉపయోగించరాదు. సత్యమునే మాట్లాడాలి.
3. మానసిక తాప:– ఇది మన మనస్సును పవిత్రంగా ఉంచును. వ్యతిరేకమైన, సంకుచితమైన ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండి మొత్తం ప్రపంచం ఒకే కుటుంబం అని నేర్చుకునే దానిని మానసిక తాప అంటారు.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. యోగా అనేది జీవితం యొక్క శాస్త్రం మరియు__________
2. శ్రీ అరబిందో ప్రకారం యోగ అనేది__________శాస్త్రము
3. యోగా అనే పదానికి అర్థం__________
4. వ్రిట్టిస్ అనగా__________
5. ఆహారంలోని రకములు సాత్విక, రజసిక మరియు__________
6. __________వల్ల శరీరం ఒక క్రమమైన రీతిలో చురుకుగా పనిచేస్తుంది
7. ఆహారం తిన్న తరువాత చేయవలసిన ఆసనం__________
8. సూర్య నమస్కారాలు చేసేటపుడు మనదృష్టంతా __________పై ఉండవలెను
9. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండాలంటే ఒకవ్యక్తి సుమారు రోజుకు__________సార్లు గాఢంగా శ్వాసించాలి
10. శ్వాసించడం వలన __________వాయువు మన శరీరానికి మెదడుకు సరఫరా చేయబడును.
11. ధ్యానం యొక్క చివరి లక్ష్యం__________
12. యోగ అనేది భౌతిక__________ఆధ్యాత్మిక శిక్షణను ఇస్తుంది
13. మనకు తెలియకుండా మన శరీరంలో ప్రవహించే శక్తి__________
14. యోగాలో __________విద్య ముఖ్యమైనది
15. ఆలోచనలో స్పష్టత ఉన్నట్లయితే మనయొక్క నిర్ణయాలు----వికాసానికి దోహద పడతాయి.
16. జైనులు అనుసరించే యోగాను__________అంటారు.
17. బౌద్ధులు అనుసరించే యోగాను__________అంటారు.

18. __________మెడిటేషన్‌ను మహర్షి మహేశ్ యోగి కనుగొన్నారు

19. తగిన వ్యాయామం, ఆహారం వలన అభివృద్ధి చెందుకోశము__________

20. సాహిత్యం, పద్యాలు, వ్యాసాలు__________కోశాన్ని అభివృద్ధి చేయును

21. తోటి వ్యక్తులతో సమాజం, దేశం, మొత్తం ప్రపంచంతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం వల్ల __________కోశము అభివృద్ధి చెందును

22. మనం గ్రహించే శక్తులు జాగ్రత్తగా పనిచేయనట్లయితే ఆ స్థితిని __________ంటాము.

సమాధానాలు

1. కళ
2. ప్రయోగాత్మక మనోవిజ్ఞాన
3. కలయిక
4. అలలు లేదా ఆలోచనలు లేదా భావనలు
5. తమసిక
6. యోగా లేదా వ్యాయామం
7. వజ్రాసనం
8. ప్రకాశిస్తున్న సూర్యునిపై
9. 60
10. ప్రాణ లేదా ఆక్సిజన్
11. సత్యాన్ని పొందుట లేదా జీవిత విలువలను గ్రహించుట లేదా ప్రశాంతతను లేదా ఆనందాన్ని పొందుట
12. మానసిక
13. ప్రాణిక్ శక్తి
14. స్వీయ
15. వ్యక్తిత్వ
16. ప్రేక్ష ధ్యాన
17. విపాసన
18. ట్రాన్సిడెంటల్
19. అన్నమయ
20. మనోమయ
21. ఆనందమయ
22. మూఢ

యూనిట్-2

7.2.

పరిచయం :

మానవ వ్యక్తిత్వం మరియు దాని అభివృద్ధి అనేది మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ముఖ్యమైన అధ్యాయంగా తీసుకోవచ్చు. ప్రాచీన కాలంలోని ఋషులు దీనికి సంబంధించిన ఆలోచనలను చేశారు. భగవద్గీత కూడా దీనికి సంబంధించి పూర్తిగా ఉన్నతమైన భావనలను రూపొందించింది. పదహారవ ఖాండంలో 26 సద్గుణాలను మానవ వ్యక్తిత్వాన్ని ఉన్నతంగా అభివృద్ధి చేయడానికి కావలసిన నియమాలను వివరించింది. వీనిలో ముఖ్యంగా మూడు గుణాలు (లక్షణాలు) కలవు. అవి

1. తమసిక్
2. రజసిక్
3. సత్విక్

శ్రీ అరబిందో ఏకాగ్రతను పూర్తి పద్ధతిలో సాధించడానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని గురించిన ఆలోచనలను వివరించాడు. ఈ విధానమనేది తక్కువ లేదా ఎక్కువ కోశం మాదిరిగా, జ్ఞానాన్ని పొందడానికి కావలసిన విధానాన్ని నిలువైన పద్ధతిలో తెలియజేసారు. ఈ అధ్యాయం యోగ దృష్టిని అర్థం చేసుకోవడానికి నిత్య జీవితంలో వానిని ఉపయోగించడానికి కావలసిన భావానలను తెలియజేస్తుంది.

లక్ష్యాలు :

1. ఒక వ్యక్తికి కావలసిన వేరు వేరు దైవాంశసద్గుణాల గురించి తెలియజేయగలరు.
2. తమసిక్, రజసిక్, సాత్విక్ మార్గాల, జీవనాన్ని వర్ణించగలరు.
3. 5 కోశాల భావనాలను వివరించగలరు.
4. వ్యక్తి 5 కోశాలను అభివృద్ధి చేసుకునే సంబంధాన్ని తెలియజేయగలరు.
5. జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి కావలసిన భావనలను శ్రీ అరబిందో ఏ విధంగా వివరించాడో తెలియజేయగలరు.

I. వ్యాసరూప ప్రశ్నలు (5 మార్కులు)

1. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి, ఆహారపు అలవాట్లకు, నిద్రపద్ధతులకు గల సంబంధాన్ని వివరించండి?

జ. సాత్విక ఆహారం పండ్లు, కూరగాయలలో ఖనిజలవణాలు ఎక్కువగా వుండి రక్తంలో ఆల్కేనిటిని పెంచును.
రజసిక, తమసిక ఆహారాన్ని తీసుకున్నపుడు మన శరీరంలో ఎసిడిటీ మరియు ఆల్కేనిటీ మధ్య సమతుల్యం లోపించి మన శరీరం రోగాల బారిన పడును.

ఆహారం తినునపుడు సగం కడుపులో ఆహారం 1/4వ వంతు నీరు మరియు 1/4 వంతు గాలి ఉండాలి. వారానికొకసారి ఉపవాసం చేసినట్లయితే జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేసి టాక్సిన్ తొలగించబడును.

మనందరికి ప్రతిరాత్రి ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్ర అవసరం. ఆలస్యంగా తిన్నట్లయితే మన నిద్రకు భంగం కలుగును. రాత్రి తొందరగా నిద్రించినట్లయితే ఎక్కువ విశ్రాంతి లభించి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

2. వ్యాయామం వల్ల మనకు కలిగే లాభాలేవి? (లేదా)

వ్యాయామం మనకు ఎందుకు అవసరం?

జ. 1. మన శరీరానికి విశ్రాంతి, స్వచ్ఛమైన గాలి, వ్యాయామం అవసరం.
2. వ్యాయామం లేనట్లయితే శరీరం యొక్క సాగే గుణం తగ్గి యవ్వన లక్షణాలు కోల్పోతుంది.
3. శరీరం బరువుగా ఉండి క్రొవ్వులు మరియు టాక్సిన్‌లు విపరీతంగా పెరుగుతాయి.
4. వ్యాయామం మన శరీరానికి, కండరాలకు రక్తప్రసరణను అభివృద్ధి చేస్తుంది.
5. మన శరీరానికి చక్కని ఆకృతి కలుగజేస్తుంది.
6. శరీరం, ఒక క్రమమైన రీతిలో చురుకుగా పనిచేయుటకు సహాయపడుతుంది.

3. యోగ భంగిమలు మన ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా సహాయపడుచున్నవి?

జ. 1. యోగ భంగిమలు లేదా ఆసనాలు మన శరీరానికి కండరాలకు, రక్త ప్రసరణను అభివృద్ధి చేస్తాయి.
2. ఆసనాల వల్ల మెదడు, వివిధ గ్రంథులు, కణాలు చురుకుగా పనిచేయును
3. ఆసనాలను క్రమంగా ఆచరించినట్లయితే జలుబు, జ్వరం, తలనొప్పి మరియు కడుపునొప్పి మొదలైన వాటిని నివారిస్తుంది.
4. జ్ఞాపకశక్తిని ఏకాగ్రతను పెంచును
5. యోగా, వ్యాయామాల వల్ల శరీరం, ఒక క్రమమైన రీతిలో చురుకుగా పనిచేస్తుంది.
6. యోగాసనాలు మన శరీరానికి చక్కని ఆకృతని కలుగజేస్తాయి.

4. మన ఆరోగ్యానికి, మన మనస్సు పనిచేసే విధానానికి మనశ్వాస విధానానికి గల సంబంధాన్ని తెలపండి?

జ. 1. మంచి ఆరోగ్యంతో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఒకవ్యక్తి సుమారు రోజుకు 60సార్లు గాఢంగా శ్వాసించాలి.
2. శ్వాస వ్యాయామం వల్ల శరీరానికి మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది.
3. మన మనస్సు పనిచేసే విధానానికి మనశ్వాస విధానానికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది.
4. మనం ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు మన శ్వాస కూడా నెమ్మదిగా ఉంటుంది.
5. మనం ఉద్రేకంగా ఉన్నపుడు మన శ్వాస కూడ వేగంగా ఉంటుంది.
6. మన శ్వాస నెమ్మదిగా ఉన్నట్లయితే మన మనస్సు కూడ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
7. ప్రశాంతమైన మనస్సు మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.

5. గాఢమైన శ్వాస యొక్క ప్రభావం ఎలా వుంటుంది?

జ. 1. మంచి ఆరోగ్యంతో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఒకవ్యక్తి సుమారు రోజుకు 60సార్లు గాఢంగా శ్వాసించాలి. బాగా శ్వాసించడం వలన భౌతిక, మానసిక రోగాల నుండి, జలుబు, నరాల బలహీనతలను నివారించుకోవచ్చు.
2. మన శరీరం తగిన విధంగా పనిచేయలంటే మన మెదడులో శరీరానికి 3రెట్లు గాలి పీల్చుకొనవలెను. అంతమొత్తంలో పీల్చుకున్నట్లయితే కాని పూర్తి శరీరానికి సరఫరా కాదు.
బాగా శ్వాసించడం వలన మొత్తం విధానాన్ని తాజాగా ఉంచడమే కాకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచుతుంది.

6. యోగా అనేది చదువుకొనుటకు ఏ విధంగా సహాయపడుతుందో వివరించండి?

జ. 1. చదువు నేర్చుకోవడంలో ముఖ్యమైన సమస్య ఏమిటంటే మనం చదివిన విషయమంతా మనస్సులో నిలుపుకోలేక పోవడం.
2. యోగాలు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు నేర్చుకునే ముందు ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రదేశంపై మన శ్రద్ధను నిలపాలి.

అదే విధంగా ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధను చదువుపై ఉపయోగించినట్లయితే మంచిభావనలు, ఆలోచనలు పొందవచ్చును.

3. యోగా అనేది నేర్చుకోవడానికి మరియు జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
4. పరీక్షలకు హాజరయ్యే ముందు మన మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. కొన్నిసార్లు బాగా కష్టపడినప్పటికీ ఊహించని ఫలితాలు పొందలేం. మన మనస్సు అనేది ఆత్రుత, నిరాశా అనే పొరలతో కప్పబడి ఉంటుంది. క్రమంగా యోగా ఆచరించడం వలన నిరాశకు లోనుకాకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండవచ్చు.

7. మంచి సంబంధాలను నెలకొల్పుకోవడానికి అనుసరించవలసిన విధానాలను తెలపండి?

జ.
1. మనచుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో మనం సంతోషాల్లో, విచారాల్లో మంచి సంబంధాలను ఏర్పసరచుకుంటాము.
2. మనకు స్థిరమైన సంతృప్తి అనేది స్నేహితుల ద్వారా, సన్నిహితుల ద్వారా పనిచేసే ప్రదేశంలోని వ్యక్తుల వలన లభిస్తుంది.
3. ఇతరుల నుండి అవసరమైన విషయాలను కోరకుండా వారిని ప్రేమతో నిస్వార్థంగా చూసుకొనవలెను.
4. స్నేహం చేసేటపుడు వారి బాహ్యమైన రూపానికి గాక, అంతర్గతమైన గుణాలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వవలెను.
5. సంబంధాలలో ప్రతిచర్య అనేది ముఖ్యమైన సలహాగా ఉంటుందని పతంజలి తెలియజేసారు.
6. ఎవరైతే జీవితంలో ఉన్నతమైన విలువలు సాధించడానికి మరియు ఆచరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారో వారితోనే స్నేహం ఏర్పరుచుకొనవలెను.
7. ఎవరైతే బాధల్లో ఉంటారో మనం వారి మీద దయాగుణం చూపించవలెను.
8. ఇతరుల యొక్క ప్రగతి, సంపద చూసి సంతోషపడవలెను. కానీ మన మనస్సులో అసూయ అనే భావన ఉండకూడదు.
9. మన మనస్సు అనేది క్రూరంగా ఉండకూడదు.
10. చెడు పనులపై మానసికంగా ఉద్రేకపడి విలువైన శక్తిని ఉపయోగించరాదు.
11. ఇతరులతో అసహనంగా, కోపంగా ఉన్నట్లయితే మనస్సు చెడిపోవును.
12. మనం ఇతరుల యొక్క ప్రతిచర్యను తెలుసుకొని సరియైన విధంగా స్పందిస్తే వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులు రావు.

8. మనం పనిలో సంతోషాన్ని ఏవిధంగా కనుగొనవచ్చు?

జ.
1. పనిలేక ఉద్యోగం అనేది సంతోషమైన అవకాశాన్ని, వ్యక్తిగతమైన భావనలను మరియు అభివృద్ధిని కలిగించును.
2. మనం ఏం పొందినాము? అనేది ముఖ్యం కాదు. ఏమి చేసినాము? అనేది ముఖ్యం.
3. మనం కూర్చునే భంగిమ, గాఢశ్వాస పనిప్రదేశంలో మన మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించును.
4. పనిలో కూడ మంచి సృజనాత్మకత ఉండును.
5. పనిచేయడంలో కొత్త విధానం కనుగొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.
6. రోజువారీ చేసే పనిలో కూడా సంతోషాన్ని పొందవలెను.

9. మనం మన శరీరానికి ఏవిధంగా శిక్షణను ఇవ్వగలం? యోగాసనాలు దీనికి ఏవిధంగా సహకరిస్తాయో తెలపండి?

జ.
1. మనం మనయొక్క ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలంటే అనవసరంగా తినడంగాని, తక్కువ తినడం కానీ తగ్గించాలి.
2. మన శరీరానికి కావలసిన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి.
3. మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమయ్యేదిగా ఉండాలి. అనవసరమైన ఆహారంను వదిలివేయాలి.

యోగాసనాలు మరియు సూర్య నమస్కారాలు మనలో ఉన్న సోమరి తనాన్ని తొలగించి చురుకుగా ఉంచును. అవి

మన శరీరానికి స్వచ్ఛమైన శక్తిని ఇచ్చును.

యోగా అనేది మానసిక ఒత్తిడుల నుండి రోగాల నుండి స్వేచ్ఛను కలిగించి మన యొక్క గమ్యాన్ని శ్రద్ధగా చేరుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

10. మనం మన మనస్సుకు ఏవిధంగా శిక్షణ నివ్వగలం? (లేదా)

మన మనస్సు మంచిగా పనిచేయాలంటే ఎటువంటి శిక్షణ నివ్వాలి?

జ. 1. యోగాలో స్వీయ విద్య అనేది ముఖ్యమైనది. మన మనస్సుకు బలమైన శిక్షణ ఇస్తేమనం కూడా బలంగా ఉంటాం. మనస్సు బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే మనం కూడా బలహీనంగా ఉంటాం.

2. మన మీద మనం జాలిపడటం మానివేయాలి. అది మనల్ని బలహీనులుగా తయారుచేయును.
3. మనలో ఉన్న వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు అసూయ, ఈర్ష్య మరియు సంకుచితమైన భావన వదిలివేయాలి.
4. మనం ఆధారపడే ఆలోచనలను వదిలివేయాలి
5. ప్రపంచంలో ఏవ్యక్తికి సాధ్యం కానిదంటూ ఏదీలేదు.

11. మనం మనమేధస్సు మంచిగా పనిచేయాలంటే ఎటువంటి శిక్షణ నివ్వాలి?

జ. 1. మనం ఏదైనా పనిని పోటీగా చేయనట్లయితే మన మేధస్సు తుప్పు పడుతుంది. అది తనయొక్క సామర్థ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటుంది.

2. మెదడుకు సరియైన వ్యాయామం ఇచ్చినట్లయితే అది బాగా పనిచేస్తుంది.
3. మన మేధస్సును ఉపయోగించి మనం తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి
4. ఆలోచనలో స్పష్టత ఉన్నట్లయితే మన యొక్క నిర్ణయాలు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడతాయి. దీనివల్ల మన ప్రవర్తనను నిర్మించుకోవచ్చు.

   నీ మాటలను గమనించు అవి నీ ఆలోచనలను తయారుచేస్తాయి

   నీ ఆలోచనలను గమనించు అవి నీ ఆలవాట్లను తయారుచేస్తాయి.

   నీ అలవాట్లను గమనించు అవి నీ శీలాన్ని తయారుచేస్తాయి

   నీ యొక్క ప్రవర్తనను గమనించు అవి నీ గమ్యాన్ని నిర్మిస్తాయి.

12. యోగా అనేది మన భౌతిక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా సహాయపడుతుందో వివరించండి.

జ. 1. మనం చేసే భౌతిక మరియు మానసిక పద్ధతిలో అసమానతలు ఉన్నట్లయితే జబ్బున పడతాం.

2. సంఘర్షణలు అనేవి జీవితమనే ప్రవహాలలో అడ్డంగా ఉండడం వల్ల జీవితమనేది రోగాల బారిన పడును.
3. రోగాలు, నిరాశ, సోమరితనం, జీవితంలో ప్రవాహానికి ప్రతికూలంగా ఉండే వ్యతిరేకమైన ధోరణులు.
4. ప్రాణాయామం ధ్యానం ద్వారా వ్యతిరేకమైన భావనలు లేకుండా స్వేచ్ఛనుకల్పిస్తూ సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇస్తుంది.
5. సాధారణంగా ప్రాణిక్ శక్తి అనేది మనకు తెలియకుండానే మనశరీరంలో ప్రవహిస్తుంది. దీనిని యోగా నైపుణ్యాలలో మనకు కావలసిన పనిని సాధించవచ్చు.
6. ఇది మొత్తం శరీర భాగాలన్నింటికి శక్తిని కలిగించి హానికరంగా నున్న లేదా రోగాల బారిన పడిన భాగాలను నయం చేయును.
7. దృఢ నిర్ణయం లేదా సంకల్పం అనేది ప్రాణిక శక్తికి స్విచ్‌గా ఉపయోగపడుతుంది.

13. "యోగా వల్ల మంచి వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పొందగలం" మీ సమాధానాన్ని విపులీకరించండి?

జ. 1. యోగా అనేది నేర్చుకోవడానికి (అభ్యసనానికి) మరియు జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేయడానికి తోడ్పడుతుంది.
2. యోగాను ఆచరించడం వలన నిరాశకు లోను కాకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండవచ్చు.
3. మన చుట్టూ వున్న వ్యక్తులతో మంచి సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవడానికి ఉపయోగపడును.
4. పనిలో సంతోషాన్ని పొంది సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకోవడానికి సహకరిస్తుంది.
5. వ్యతిరేకమైన భావనలు లేకుండా చేసి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
6. మనలో సృజన్మాకత, ఆదర్శవంతమైన భావనలను, ఆలోచనలను ప్రవర్తనలను రూపొందిస్తుంది.
7. యోగా నైపుణ్యాలను మన మేధస్సును, మనస్సును తెలివిగా ఉంచుతాయి.
8. ఈ విధంగా అన్ని రంగాలలో మనిషిని అభివృద్ధి పరచి వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడుతుంది.

14. యోగా అనేది ఆలోచనాభావాన్ని మారుస్తుందా? వివరించండి?

జ. 1. ఆలోచనలకు కేంద్ర బిందువు మనస్సు. మన మనస్సుకు బలమైన శిక్షణ ఇస్తే మనం కూడా బలంగా ఉంటాం.
2. యోగా వలన మనలోని వ్యతిరేక ఆలోచనలైన ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం మొ॥వి తొలగి, అనుకూల ఆలోచనలు సృజనాత్మకత, స్నేహభావం మొ॥వి ఏర్పడుతాయి.
3. అనుకూల ఆలోచనల వల్ల మనమీద మనకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. అపుడు మనకు సాధ్యంకాని దంటూ ఏదీ వుండదు.
4. ఆలోచనలో స్పష్టత ఉన్నట్లయితే మనయొక్క నిర్ణయాలు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడతాయి.

15. ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని పొందాలంటే నీవు అలవరచుకోవలసిన మంచి లక్షణాలను (లేదా) గుణాలను పేర్కొనుము? లేదా

ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని పొందాలంటే నీవు ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి వుండాలి?

జ. 1. నిర్భయం:- మంచి పనిని చేసేటపుడు భయంలేకుండా ఉండాలి.
2. పవిత్రత:- చెడు ఆలోచనలు లేకుండా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి.
3. జ్ఞానాన్ని పొందాలనే కోరిక కల్గి ఉండాలి.
4. సొంతంగా జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోగలగాలి
5. నిస్వార్థంగా ఉండాలి.
6. కోరికలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి
7. త్యాగ గుణాన్ని కలిగి ఉండాలి.
8. నిజాయితీగా ఉండాలి. సత్యమునే పలకాలి.
9. అహింసను పాటించాలి
10. శాంతంగా ఉండాలి.
11. చికాకు పడరాదు
12. దయాగుణం కలిగి ఉండాలి
13. నెమ్మదిగా, అణుకువగా ఉండాలి.
14. అహం లేకుండా వినయవిధేయతలను కలిగి ఉండాలి.

16. వ్యక్తి "5 కోశాలను" ఎలాఅభివృద్ధి చేసుకోగలడు? (లేదా)

మనం మనలోని పంచకోశాలను ఏవిధంగా అభివృద్ధి చేసుకోగలమో తెలపండి?

జ. 1. ఆటలు ఆడటం ద్వారా, నడచుట, పరుగెత్తటం ద్వారా, ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు, సూర్య నమస్కారాలు చేయుట ద్వారా అన్నమయకోశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోగలము.

2. ప్రాణాయామం మరియు శ్వాసించే వ్యాయామాల ద్వారా ప్రాణమయ కోశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోగలము.

3. మంచి సాహిత్యం, పద్యాలు, నవలలు, వ్యాసాలు ఉపయోగకరమైన ప్రకరణలు ద్వారా మనోమయ కోశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోగలము

4. ఈ కార్యక్రమాలన్నీ వ్యక్తియొక్క మేధస్సును అభివృద్ధి చెందించినట్లయితే వాటిని విజ్ఞానమయ కోశము అంటారు.

5. తోటి వ్యక్తులతో లేదా సమాజం, దేశం, మొత్తం ప్రపంచంతో సంబంధాలు ఏర్పరచే వక్తృత్వ పోటీలు, సమస్యలను సాధించుట, నైపుణ్యాలను అధ్యయనం చేయుట, పరిశోధనకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టులను నెలకొల్పుట పుస్తకాలను మూల్యాంకనం చేయుట, గొప్ప వ్యక్తులతో పరిచయాలు మొదలయిన వాటి ద్వారా ఆనందమయ కోశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

17. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండాలంటే ఒక వ్యక్తి సుమారు రోజుకు 60సార్లు గాఢంగా శ్వాసించాల? మీ సమాదానాన్ని విశదీకరించండి?

జ. 1. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండాలంటే మనం సుమారు రోజుకు 60సార్లు గాఢంగా శ్వాసించాలి.

2. శ్వాస ద్వారా మనశరీరం పనిచేయడానికి కావలసిన ఆక్సిజన్ మనకు లభిస్తుంది. గాఢంగా శ్వాసించడం ద్వారా ఎక్కువమొత్తంలో ఆక్సిజన్ లభించి మన శరీరంలోని వ్యవస్థలు ఉత్తేజం చెందుతాయి.

3. బాగా శ్వాసించడం వలన భౌతిక, మానసిక రోగాల జలుబు, నరాల బలహీనతలను నివారించుకోవచ్చు.

4. బాగా శ్వాసించడం వలన మన శరీరం మొత్తం ఉత్తేజంగా ఉండడమే కాకుండా, పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది.

18. ఏ పనినైనా ఏకాగ్రతతో చేస్తే కలిగే లాభాలను వివరించండి?

జ. 1. ఏ పనినైనా ఏకాగ్రతతో చేస్తే ఆపనిని మంచిగా చేయవచ్చు.

2. మనం ఏకాగ్రతతో చదివితే త్వరగా అర్థం చేసుకోగలం, త్వరగా నేర్చుకోగలం, మనకు కావలసినపుడు గుర్తుకు తెచ్చుకోగలం.

3. ఏకాగ్రతతో పాఠం వింటే దానిలోని భావాన్ని అర్థం చేసుకొని ఎక్కువకాలం గుర్తుంచుకోగలం

4. ఏపనినైనా ఏకాగ్రతతో చేస్తే దానియొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చగలం

5. మామూలుగా మనం కొన్ని వస్తువులను ఎక్కడైనా పెట్టి మరచిపోతుంటాం. అలాకాకుండా ఉండాలంటే ఆ వస్తువును పెట్టినపుడు దానిమీద ఏకాగ్రత ఉంటే మరచిపోలేం.

ఏకాగ్రతతో పరీక్ష పేపరు చదివి అర్థం చేసుకొని పరీక్ష రాయడం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

19. ప్రస్తుత కాలంలో ధ్యానం అవసరమని భావిస్తున్నారా? మీ భావనను వివరింపుము?

జ. 1. శ్వాసపై ఏకాగ్రతను ఉంచడాన్ని ధ్యానం అంటారు.

2. ప్రస్తుత సమాజంలో వేగవంతమైన జీవితంలో మనుషులు సమయంతో పాటుగా పరుగులు పెడుతున్నారు. పోటీతత్వం పెరగటం వలన మనుషులలో ఒత్తిడి పెరిగిపోయింది. ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం వల్ల శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు కలుగుతున్నాయి. వీటిని అధిగమించడానికి ధ్యానం తోడ్పడుతుంది.

3. ధ్యానం వలన మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అనవసర ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ప్రాధాన్యతానుగుణంగా ప్రశాంతంగా

సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలరు. ధ్యానం ద్వారా మన ఉద్వేగాలను, మన మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకొని సందర్భానుసారంగా ప్రవర్తించగలం. ధ్యానం బి.పి. (రక్తపీడనాన్ని) తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది. మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలకు తోడ్పడుతుంది.

4, కనుక ప్రస్తుత కాల పరిస్థితులలో ధ్యానం మనకు అవసరం

20. పాఠశాలలో వ్యాయామ విద్య అవసరమా? మీ భావనను వివరింపుము?

జ. 1. ప్రస్తుతం పాఠశాలల్లో వ్యాయామ విద్యకు తగిన ప్రాధాన్యత నివ్వడం లేదు. పాఠశాలల్లో వ్యాయామ విద్య అవసరం చాలా వుంది. "ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం" మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన శరీరానికి తగిన వ్యాయామం, శ్రమ అవసరం.

2. వ్యాయామం వల్ల శరీరం పరిపుష్టమవుతుంది. శారీరక పెరుగుదల బాగుంటుంది. ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలకు శారీరక వ్యాయామం ద్వారా మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. వయస్సుకు తగిన శారీరక అభివృద్ధి జరుగుతుంది. అన్ని పనులలో ఉత్తేజంగా పాల్గొనగలరు. ఏ విధంగా అయితే యంత్రాలను ఉపయోగించకపోతే తుప్పుపట్టి పనిచేయకుండా పోతాయో అదే విధంగా శరీరానికి తగిన వ్యాయామం లేకపోతే శరీరం ఉత్తేజకరంగా ఉండక సోమరితనం ఏర్పడుతుంది. కనుక ప్రతి విద్యార్థికీ వ్యాయామం అవసరం.

III. ఈ క్రింది ఖాళీలను పూరించండి. (1 మార్కు)

1. ఆహారం, అలవాట్లు, ప్రవర్తనకు సంబంధించిన నియమనిబంధనాలను __________యోగా భావన తెలియజేయును
2. ఏకాగ్రత మరియు ధ్యానం గురించి__________యోగా భావన తెలియజేయును
3. జీర్ణశక్తికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా సునాయసంగా జీర్ణమయ్యే ఆహార రకము__________
4. __________ఆహారము మనిషిని సోమరిగా తయారుచేస్తుంది
5. ఇంగ్లీషు అక్షరం 'ఓ' ను పోలిన ఆసనం__________
6. ఇంగ్లీషు అక్షరం 'యల్' ను పోలిన ఆసనం__________
7. __________ఆసనం థైరాయిడ్ కార్యక్రమాలను అభివృద్ధి చేయును
8. మనం ఉద్రేకంగా ఉన్నపుడు మనశ్వాస__________గా ఉంటుంది
9. మన శ్వాస నెమ్మదిగా ఉన్నట్లయితే మనమనస్సు__________గా ఉంటుంది.
10. వేసవికాలంలో__________అనే ప్రాణాయామం వలన మన శరీరం చల్లబడును
11. గాలిని పీల్చుకున్న తర్వాత శ్వాసను ఆపి వుంచే ప్రాణాయామం__________
12. గాలిని ఎడమనాసికా రంధ్రం ద్వారా పీల్చి కుడినాసికా రంధ్రం ద్వారా బయటకు పంపే ప్రాణాయామం__________
13. ప్రాణాయామం, ధ్యానం__________భావనలను తొలగిస్తాయి.
14. మన విధి అనేది మనయొక్క __________పైఆధారపడుతుంది.
15. యోగా __________ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది.
16. ప్రార్ధన, ధ్యానం__________ను పదునుగా ఉంచుకొనుటకు తోడ్పడును
17. __________అనే నియమం మన మనస్సును పవిత్రంగా ఉంచును
18. ఏ పనినైనా సంతోషంగా చేయాలి అనే నియమం__________
19. __________గుణము కలిగిన వ్యక్తి ఆహారం, నిద్ర మరియు ఇతర కార్యక్రమాల్లో మితంగా ఉంటాడు
20. __________గుణము కలిగిన వ్యక్తులు వ్యాపార రంగంలోయ కనిపిస్తారు
21. __________గుణము కలిగిన వ్యక్తులు జీవితంలో అపజయాలు పొందుతారు.

సమాధానాలు

III.

1. బాహ్యమైన
2. అంతర్గతమైన
3. సాత్విక
4. తమసిక
5. ధనురాసన
6. సర్వాగాసన
7. హలాసన లేదా భుజంగాసన
8. వేగంగా
9. ప్రశాంతంగా
10. శీతల
11. కుంభక
12. సాదీశుద్ధి
13. వ్యతిరేక
14. ఆలోచించే అలవాట్లు
15. మానసిక
16. మేధస్సు
17. శాచ్
18. సంతోష్
19. సాత్విక
20. రజసిక
21. తమసిక

1. 26. అంతర్గత యోగా భావన – ధ్యానం, ఏకాగ్రత

27. ప్రాణాయామ వ్యాయామం – కుంభక

28. ప్రాణ – దృష్టి

29.

30.

2. 26. అన్నమయ కోశం – బాహ్యమైన భౌతిక శరీరం

27. విజ్ఞాన వయకోశం – మేధస్సు

28. ఆనందమయ కశం – సంతోషము

29.

30.

3. 26. రజసిక ఆహారం – మనసులో అలజడి

27. ప్రాణ – దృష్టి

28. సమాన – జీర్ణశక్తి

29.

30.

4. 26. క్షిప్త్ – బయటకు పోయే మనస్సు

27. నిక్షిప్త్ – లోనికి, బయటకు వెళ్ళే మనస్సు

28. మూఢ – పరధ్యానం

29.

30.

5. 26. ఏకాగ్రత – మనస్సులగ్నం చేయుట

27. జాగృతి – చేతనాన్ని కలిగి వుండుట

28. మూఢ – పరధ్యానం

29.

30.

6. 26. స్వప్న – కలలుగనే స్థితి

27. సుషుప్తి – గాఢనిద్ర

28. క్షిప్త్ – బయటకు పోయే మనస్సు

29.

30.

7. 26. తుర్య - గాఢమైన యోగ
27. అహింస - హానిచేయని తనం
28. అపరిగ్రహ - నిలువ ఉంచని
29.
30.

8.26. అస్థేయ - దొంగిలించని
27. అపరిగ్రహ - నిలువ ఉంచని
28. స్వధ్యా - తనకు తానుగా చదువుకొనుట
29.
30.

9. 26. సంతృప్తి - సంతోషం
27. శాచ్ - పవిత్రత
28. సత్య - సత్యం
29.
30.

10.26. బ్రహ్మచర్య - సెక్స్ కోరికపై నిర్భంధం
27. ప్రాయశ్చిత్తం - తాప
28. అహింస - హానిచేయని తనం
29.
30.

11. 26. తాప - ప్రాయశ్చిత్తం
27. కాయిక్ తాప - ఉపవాసం
28. ఆచిక్ తాప - సత్యాన్ని మాట్లాడాలి
29.
30.

12. 26.శాచ్ - పవిత్రత
27. ఈశ్వర్ ప్రబోధన్ - దేవునిలో లీనమగుట
28. తుర్య - గాఢమైన యోగ

29.

30.

13. 26. విక్షిప్త - లోనికి, బయటకు వెళ్ళే మనస్సు

27. స్వధ్యాయ - తనకు తానుగా చదువుకొనుట

28. ఉకాగ్రత - మనస్సును లగ్నం చేయుట

29.

30.

14. 26. యోగ - ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వ శాస్త్రం

27. ధ్యానం - శ్వాసపై ఏకాగ్రత

28. ప్రాణాయామం - శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామం

29.

30.

15. 26. అంతర్గతమైన యోగా భావన - ధ్యానం, ఏకాగ్రత

27. ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వశాస్త్రం - యోగ

28. శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామం - ప్రాణాయామం

29.

30.

16. 26. కపల్‌భతి - పొత్తికడుపు కండరాల మర్ధన

27. సీత్‌కారి - దంతాల వరుసలను కలిపి వాటిమధ్య నుంచి గాలి పీల్చుట

28. శీతలి - నీటితో గాలిపీల్చి ముక్కు ద్వారా వదలివేయడం

29.

30.

17. 26. సమాన - జీర్ణశక్తి

27. విజ్ఞానమయకోశ - మేధస్సు

28. అన్నమయకోశ - భౌతిక శరీరం

29.

30.

18. 26. ప్రాణాయామ వ్యాయామం - భస్‌రిక

27. యోగ వ్యాయామం - హలాసన
28. దేవునిలో లీనమగుట - ఈశ్వర ప్రాణిధాన్
29.
30.

19. 26. అస్తేయ - దొంగిలించని
27. కాయిక్ తాప - ఉపవాసం
28. వాచిక్ తాప - సత్యాన్ని మాట్లాడటం
29.
30.

20. 26. స్వప్న - కలలుగనే స్థితి
27. జాగృతి - చేతనాన్ని కలిగి వుండుట
28. సుషుప్తి - గాఢనిద్ర
29.
30.